

JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 14 nummer 1 maart 2003

VERLIES, LOSLATEN EN VERDER GAAN

Interview met Gehlek Rimpoche

Voor het Boeddhistische kwartaalblad *Tricycle* interviewde Mark Magill, lid van Jewel Heart Amerika, Gehlek Rimpoche in zijn appartement in New York. Het interview verscheen in het herfstnummer van Tricycle, een themanummer over *Loss and Letting Go.*

Vertaling: Inge Eijkhout



Gehlek Rimpoche werd in 1939 geboren in Tibet en op vierjarige leeftijd erkend als gereïncarneerde lama. Voordat hij in 1959 tijdens de Chinese invasie uit Tibet vluchtte, was hij een van de laatste lama's die nog een volledige opleiding kregen in het legendarische Drepung-klooster, de grootste kloosteruniversiteit van Tibet. Toen hij vijfentwintig was gaf Gehlek Rimpoche het monniksleven op. Hij kwam te werken voor All India Radio en werd redacteur bij de Library of Tibetan Works and Archives in Delhi.
Aangespoord door zijn leraren Kyabje Ling Rinpoche en Kyabje Trijang Rinpoche ging hij aan het eind van de jaren zeventig les geven aan westerse studenten. In 1985 richtte hij het Jewel Heart-centrum in Nederland op. Al snel volgde het centrum in Ann Arbor, Michigan (VS) en op dit moment zijn er verschillende centra in de VS en elders in de wereld.

REDACTIONEEL

De Nieuwsbrief opent met een interview met Gehlek Rimpoche. Daarmee kunnen we ons voorbereiden op de lessen die Rimpoche in het komende voorjaarsbezoek zal geven.
Een verfrissende actie is te vinden in het artikel Van de Domme. De actieve betrokkenheid van mandalaleden wordt zo op de proef gesteld. Een verrassend interview met een mandadalid en een Tibet-reisverslag maken, evenals het bestuursverslag, deze Nieuwsbrief veelzijdig en het lezen de moeite waard.

We worden voortdurend geconfronteerd met allerlei verschillende vormen van verlies – het verlies van bezit, vriendschappen, geliefden of ouders. We verliezen ons jeugdige uiterlijk, ons haar, ons scherpe gehoor, ons goede geheugen en uiteindelijk onze lichamen. Wat kunnen we hiervan leren?

We hebben de keuze uit twee dingen: we kunnen gek worden of we kunnen proberen de situatie te begrijpen. Samsara, ons alledaagse bestaan, is lijden. Verlies maakt daar duidelijk onderdeel van uit. Persoonlijk ervoer ik dat toen ik Tibet ontvluchtte en van de ene dag op de andere mijn vaderland, mijn bezit en mijn leraren, leerlingen, assistenten en vrienden verloor.

Hoe ging u om met dat verlies?

Als je gewoonweg op de vlucht bent om je vege lijf te redden dan denk je niet na over wat je verliest. Pas wanneer je stopt met rennen begin je de dingen te missen die je nodig hebt. Je hebt voedsel nodig, maar dat is er niet. Je hebt onderdak nodig, maar dat is er niet. Je hebt een paard nodig, maar dat is er niet.

Dus als je eindelijk stilstaat en je de geur van de koffie herinnert, is er geen koffie.

Zelfs geen koffiepot. Maar in mijn geval maakte het besef dat ik nog in leven was het gemakkelijker de situatie te aanvaarden. Dat en het begrip dat dit samsarische leven is als een opvoering door een illusionist: op dit moment is het er, maar morgen is het weer verdwenen. Als je dat begrijpt dan kun je je beter aan de situatie aanpassen. Anders kun je heel lang blijven treuren en klagen. Daarmee ontneem je jezelf de mogelijkheid om dit geweldige leven en wat het je te bieden heeft te waarderen en er je voordeel mee te doen. Maar de keus is aan jezelf.

De wereld waarin we leven is vergankelijk. Het verandert van goed naar slecht en weer terug – dat moet je goed inzien. Van de andere kant betekent het nu ook weer niet dat je niet zou mogen treuren. Je mag het verlies best voelen – daar is niets mis mee. Maar het kan wel gebeuren dat wanneer je besluit het los te laten en verder te gaan, je na een tijdje toch merkt dat je er weer aan denkt.

Wat bedoelt u daarmee?

Je moet een vastberadenheid ontwikkelen en je mentale kracht gebruiken. Noem het wilskracht.

Hoe ontwikkel je die wilskracht?

Je moet met jezelf in gesprek gaan: "Ik kan veel zinvollere dingen met mijn leven doen. Ik wil nuttig zijn voor mezelf en anderen. Ga ik me nou zitten aanstellen en mezelf depressief maken, of zal ik mijn intelligentie aanwenden voor een nuttige zaak?" Op die manier spreek je jezelf toe en je herinnert jezelf eraan dat je al besloten had om het te laten gaan. Sta jezelf wel wat tijd toe om te rouwen, maar als die tijd voorbij is moet het ook voorbij zijn.

Twee jaar geleden was ik in Nederland en verloor ik op het vliegveld mijn tas. In die tas zat tienduizend dollar aan contant geld, meer dan ik op al mijn bankrekeningen bij elkaar had staan. Bovendien zaten in de tas ook mijn creditcards en paspoort. Dit gebeurde op een zaterdag en ik kon niets doen of zelfs mijn hotel maar verlaten tot na het weekend.

Omdat ik op dat moment toch niets beters te doen had, stond ik mezelf toe te treuren over het verlies van dat bezit. Maar tegen de tijd dat het maandagmorgen was, besloot ik ermee op te houden en wijdde ik het verlies van het geld toe aan het welzijn van alle wezens en met name aan degenen die de tas hadden meegenomen. Maar dan nog dacht ik iedere twintig minuten: "Oh God, ik ben alles kwijt. Wat vreselijk gênant als mensen dit te weten komen." Maar als die gedachte opkwam dan zei ik tegen mezelf dat ik het allang toegewijd had en dat het niet meer van mij was. Het was weg, dus waarom zou ik er nog een traan over laten?

U zei dat toen u gedwongen werd uw land te verlaten de veranderingen gemakkelijker te accepteren waren omdat u het zo waardeerde dat u uw leven nog had. Is waardering op een bepaalde manier een tegenwerkende kracht tegen verlies?

Het is misschien niet echt een tegenkracht, maar het helpt je wel ermee om te gaan.

Het is me opgevallen dat wanneer u iets aanschaft, of het nu voor uzelf of voor anderen is, u altijd de beste kwaliteit uitzoekt.

Dat is een gewoonte uit mijn jeugd. Mijn familie was welgesteld en bezat niets van mindere kwaliteit. Nog steeds is het zo dat ik geen rotzooi koop. Als mijn oog ergens op valt dan is het altijd op de duurste voorwerpen. Ik heb liever oude schoenen dan dat ik slechte

schoenen koop. Dat is gewoonte. En daaraan kun je ook zien dat het moeilijker is van gewoontepatronen af te komen dan van het effect van rouw of verlangen. Toen ik Tibet verliet verloor ik alles, maar mijn gewoonten kwamen met me mee.

Die gewoonte voert u naar objecten van de beste kwaliteit, maar het is niet mogelijk ze eeuwig te houden. Is dat een probleem?
Nee, hoor. Als het weg is dan is het weg.

Het lijkt mij dat ook voor spullen van de beste kwaliteit geldt dat je ze niet kunt waarderen als je bang bent ze te verliezen.
Dat klopt. Als je iets waardeert dan kun je ervan genieten. Maar als de angst om het te verliezen gaat overheersen, dan kun je er niet van genieten en wordt het meer een last dan een lust. Je leeft dan constant met die dreiging. Dit geldt ook voor macht: de president van de Verenigde Staten leeft als een gevangene. Hij kan niet zomaar met iedereen praten en moet voor zijn eigen bescherming vierentwintig uur per dag bewaakt worden. Ook popsterren of filmsterren hebben het niet veel beter en moeten zich verbergen achter lijfwachten uit vrees voor wat er zou kunnen gebeuren. Dat is samsara: de aangename dingen veranderen in een nachtmerrie. Gewone mensen zoals wij zouden ons leven moeten waarderen vanwege de vrijheid die we hebben. Ditzelfde geldt ook voor bezittingen: als we beheerst worden door de angst om ze te verliezen, kunnen we ze niet waarderen. Het probleem zit hem dus niet in die voorwerpen zelf maar in onze houding er tegenover. Zolang we ze gewoon kunnen waarderen is er geen probleem.
Ik gaf een keer een lezing in Hongkong. Aan het eind van die lezing vroeg een man mij: "Moet ik nu mijn Rolls Royce opgeven?" Toen heb ik hem geantwoord dat er niets aan de hand is zolang hij de Rolls Royce bestuurt, maar als die auto hem gaat besturen dan is er een probleem.
We verlangen naar macht, prestige, welvaart en status, maar wanneer we het bereiken kunnen we er niet van genieten en beginnen ze óns te besturen. Maar we moeten begrijpen dat we alles wat we hebben ook weer zullen verliezen. Welvaart eindigt in armoede, faam eindigt in vergetelheid, leven eindigt in dood. Dat is de aard van samsara.

Leidt zo'n waardering voor voorwerpen van kwaliteit automatisch tot genot?
Er is niets mis met genot.

Als je het vastgrijpt ben je angstig, maar als je het kunt loslaten kun je het waarderen en ervan genieten.
Inderdaad. Een gierig iemand zal veel meer lijden onder verlies. Nogmaals, waardering zal het verlies verlichten.

Hoe kunnen we dit toepassen op onze relaties met anderen?
Waardeer je familieleden, partner en vrienden in plaats van ruzie met ze te maken. Geniet van elkaar en blijf niet zoeken naar elkaars fouten. Waardeer elkaars kwaliteiten, want het leven is kort. Al word je honderd jaar, hoe lang kun je leven met al je zintuigen en geestelijke vermogens intact? De tijd die we hebben om elkaar te waarderen is beperkt. Maar als je van elkaar geniet dan kun je ook wanneer die ander er niet meer is met waardering terugdenken aan de kwaliteit van jullie leven samen, in plaats van de verspilde tijd te betreuren en te piekeren dat je het anders had moeten doen. Daar kun je dan troost uit putten en het zal je helpen je verlies en verdriet beter te verwerken.

Stel dan dat we erin geslaagd zijn op zo'n manier te leven, dan nog zullen we verdrietig zijn wanneer een naaste overlijdt. Hoe gaan we daarmee om? U was bijvoorbeeld bevriend met Allen Ginsberg. Wat was de invloed van zijn overlijden op u?
Allen was een geweldig iemand – vriendelijk, betrokken, open en recht door zee. Hij had geen verborgen agenda's en was totaal niet egoïstisch. Ik waardeerde dat allemaal zeer en toen hij overleed was ik dan ook bedroefd. Het was een groot verlies. Maar ik waardeerde het feit dat hij een goed leven had gehad, een spiritueel pad had gevolgd en zich op zijn dood had kunnen voorbereiden. Ik kan uit persoonlijke ervaring spreken als ik zeg dat hij zijn dood vierde in plaats van hem te betreuren.

Maar toch mist u hem?
Jazeker, maar ik word er niet door gekweld. Ik weet dat hij een goede dood heeft gehad en dat het wel goed met hem zit. Je weet dat de dingen veranderen en dat dat een natuurlijk proces is, maar je herinnert je de persoon wel en je zou willen dat-ie hier was. Dat gevoel gaat ook niet over. Maar als je het op de juiste manier bekijkt,

als onderdeel van een natuurlijk proces, dan word je er ook niet door getraumatiseerd.
Vanuit mijn Tibetaanse gezichtspunt is het heel belangrijk alles te doen wat je kunt om iemand op zijn reis bij te staan. Bij Allen hebben we puja's gehouden. Als je alles voor iemand hebt gedaan wat in je vermogen ligt, kun je je ook verheugen en het afsluiten.

Laten we het hebben over loslaten en verder gaan.
Voor degenen onder ons die in reïncarnatie geloven geldt dat we het de ziel die heengaat moeilijk maken als we die persoon niet willen laten gaan. Totdat iemand wedergeboren wordt is zijn bewustzijn vormloos en blijft het rondcirkelen. Wanneer ze jou zien huilen, willen ze je troosten door te zeggen dat ze er nog zijn, maar je ziet ze niet en ze raken van streek. Het kan zelfs hun dood in de bardo [de tussenstaat tussen dood en wedergeboorte] veroorzaken. Door ze niet los te laten maak je het dus niet alleen moeilijk voor jezelf maar ook voor de vertrekkende ziel.
Voor ieder verlies geldt dat wanneer iets weg is, het belangrijk is het los te laten. Als je je gezichtsvermogen verliest zullen tranen het niet terugbrengen. Je zult je alleen slechter aanpassen aan de nieuwe situatie, want als je de andere zintuigen hun gang laat gaan, zullen ze het compenseren. Blinden kunnen leren hoe ze kunnen lezen, lopen en communiceren. Op die manier vier je het leven.

Dus het helpt om positief te zijn?
Absoluut.

Wat voor andere dingen zijn er die ons kunnen helpen om los te laten?
Het begrip dat alles vergankelijk is. Dat is de ware aard van de werkelijkheid. Het is allemaal samsara. In het westen bestaat de uitdrukking: "dat zou ik mijn ergste vijand niet toewensen". Dit kunnen we ook spiritueel gebruiken: als je een verlies ervaart, kun je bidden dat dat verlies de plaats inneemt van het verlies van anderen, zodat zelfs je ergste vijand dat lijden niet hoeft te ondergaan. Dat is ook een goede manier van loslaten. Het vastgrijpen zit allemaal in de geest. Wanneer we onze mentale houding veranderen maakt dat een verschil. Onze gevoelens van lijden en vreugde zijn slechts waarnemingen van onze geest. Daarom moeten we controle zien te krijgen over die geest. Ik heb eerder al gezegd dat we onze geest moeten ontwikkelen door begrip, en begrip ontstaat door geduldig met jezelf te redeneren. Je kunt je geest niet forceren of dwingen, maar het kan een groot verschil maken hoe we de aard van het verlies zien.
Er zijn veel soorten verlies; we verliezen hele samenlevingen en culturen. Dat veroorzaakt ongetwijfeld een enorme hoeveelheid lijden. We hebben Tibet verloren en vele mensen hebben geleden. Een groot deel van ons culturele erfgoed is verloren gegaan. Maar het boeddhisme zelf is in de loop van de eeuwen van land naar land gedreven en toch steeds weer op een andere plaats opnieuw opgekomen – misschien zelfs wel in verbeterde vorm.

En de vraag of dit een gedegenereerde tijd is?
Verlies heeft zowel positieve als negatieve consequenties. Over de grote lijn is dit wellicht een gedegenereerde tijd, maar vanuit het individu gezien leven we in een fortuinlijke tijd waarin ieder spiritueel pad in de Gouden Gids te vinden is. Wanneer je verlies en verandering op die manier ziet, kun je je afvragen of je het moet betreuren of in je armen moet sluiten.

Dus we kunnen loslaten door onze geest te overtuigen. Wat houdt dan het verdergaan in?
Het is een voortzetting van het doel van je leven, een voortzetting van je spirituele reis, van je spirituele carrière.

We ervaren verlies, we treuren erom, we laten het los en we gaan verder. Wat leren we daar nu van?
Toen mijn eigen leraar Kyabje Trijang Rinpoche stierf was dat misschien wel de grootste schok van mijn leven. Hij was als een vader voor mij. Ik zag hem vrijwel iedere dag. En wat ik hem ook vroeg, hij beantwoordde mijn vragen altijd – of de vraag nu politiek, economisch, spiritueel of cultureel was. Hij was voor mij een bron van kennis, troost en leiding. Hij gaf mij vertrouwen en licht. Dus toen ik zijn dode lichaam zag en wist dat hij mij nooit meer zou kunnen antwoorden, was dit voor mij een enorme schok. Dit was iemand waar ik mij op verlaten had, iemand waar ik helemaal op vertrouwde. Nu was die solide, betrouwbare basis verdwenen. En niet zomaar verdwenen – gecremeerd zelfs. Toen begreep ik dat zelfs iemand waar je zo volkomen op vertrouwt vergankelijk is.

Hoe passen we dit alles toe?
Een leraar kan je bij de hand nemen en daar kun je op vertrouwen, maar op een dag zal die leraar er niet meer zijn. Uiteindelijk zul je het dus zelf moeten doen. Een ander kan het niet voor je doen. Vanuit boeddhistisch perspectief ga je dood en ga je verder, en dan moet je het weer alleen doen.

Je zou je kunnen voorstellen dat mensen daarop reageren door te zeggen: "als het toch allemaal uiteindelijk verdwijnt, dan laat ik ook niemand te dichtbij komen."
Dat is ook niet goed. Dan zou je ook kunnen zeggen: "ik ga toch dood, dus dan kan ik net zo goed vandaag al sterven." Maar daarmee verspil je je menselijke leven.

Hoe kun je die valkuil omzeilen?
Het leven mag dan zijn als de voorstelling van een illusionist, maar dit is wel ons leven; hier moeten we het wel mee doen. We moeten functioneren met het begrip dat dit een illusie is, maar binnen die illusie moet je handelen als een verantwoordelijk persoon en als rolmodel voor anderen. Dat is de plicht die spirituele beoefening met zich meebrengt. Als je jezelf van het leven afkeert verspil je niet alleen een kostbare kans, maar doe je anderen ook vreselijk tekort.

Dus verder gaan met je leven betekent dat je betrokken blijft?
Betrokken, maar dan wel met de kennis dat dit vergankelijk is, dat dit een illusie is, dat dit samsara is. Dan kunnen we de ware aard van de realiteit begrijpen en kunnen we de ware aard van verlies begrijpen. Dat helpt ons ook in te zien hoe we kunnen rouwen, hoe we kunnen loslaten en hoe we verder kunnen gaan. Dan kunnen we werkelijk leren hoe we dit kostbare en fantastische leven kunnen waarderen.



LEVEN ALS CLOWN

Een interview met Mariët Mensink

De redactie heeft het plan opgevat regelmatig een Jewel Heart-lid te ondervragen over de wisselwerking tussen de boeddhistische beoefening en hun dagelijkse werk. We bijten de spits af met een interview met Mariët Mensink, clown van beroep.

Karin Wilbrink



Boeddhisme

Mariët is zo'n acht jaar geleden begonnen zich te verdiepen in het boeddhisme. Binnen Jewel Heart volgde zij eerst een inscholingsgroep: "Ik had in dat eerste jaar echt het gevoel dat ik vond wat ik zocht, mijn richting. Het boeddhisme toonde me de samenhang van alles wat er gebeurt in het leven. En het geeft mij de beste manier om me zo te ontwikkelen dat ik kan bijdragen aan het verminderen van de pijn in de wereld. Het geeft me rust om te leven en te oefenen en ook te genieten van het leven, zonder dat ik me wanhopig ga voelen om alles wat er zo vreselijk naar is in het leven." Mariët nam vervolgens jarenlang deel aan een Lamrim-groep en ook Vajrayana-lessen en initiaties liet zij niet aan haar neus voorbijgaan.

Clownerie

Twintig jaar geleden vatte Mariët het idee op om clown te willen worden. "Ik zag mijn huidige partner Frans als lieve, onhandige clown met veel fantasie spelen op de crèche waar mijn kinderen op zaten. Ik vond het erg leuk en vroeg of ik mee mocht doen. Dat mocht. Na een half jaar samen stukken maken, oefenen, spelen en af en toe optreden waren we niet alleen partners in het werk maar ook in de liefde."

Sinds 1983 speelt zij als clown Snotjanne, alleen of samen met Frans als Boembats. In 2002 begon zij aan een solocarrière als clown voor volwassenen onder de naam Janne Jalala. Sinds 1994 geeft ze clownscursussen aan kinderen en sinds 1999 aan volwassenen. Onlangs verscheen er een boek van haar hand: Leven als clown. Hierin staan oefeningen die je zelf thuis kunt doen om te leren clown te worden. Ook zijn in haar boek interviews opgenomen met clowns en clownsdocenten. Mariët start binnenkort bovendien met een nieuwe, zes avonden durende, cursus: Clownerie en boeddhistische meditatie! Ook bij het lezen van haar boek valt al snel op dat er nogal wat overeenkomsten te vinden zijn tussen het volgen van het boeddhistische spirituele pad en het ontwikkelen van de eigenschappen van de clown in jezelf.

De clown

Mariët zegt over het clown-zijn: "Een clown is een mens die open, zonder voorbehoud en vol verwondering in het leven staat. In het hier en nu. Al haar reacties op wat er om haar heen gebeurt, al haar emoties deelt ze met het publiek. Voor een clown staat niets vast. Het is voor een clown heel vanzelfsprekend dat alles verandert en ze werkt daar graag aan mee. Ze ziet alles met nieuwe ogen, probeert haar invallen uit en verrast daardoor vaak. De clown spiegelt het mens-zijn. Wat bij mensen vaak innerlijk verborgen speelt, laat de clown zien. De clown relativeert alles waar mensen zich heel druk om kunnen maken door vergroting, verkleining, versnellen of vertragen, verrassing, herhaling of imiteren. Als clown is het mogelijk dat situaties waar je gewoonlijk van baalt uitdagingen worden die je levensvreugde bezorgen."

Emoties

Als we praten over verstorende emoties en hoe daarmee om te gaan, haalt Mariët een paar voorbeelden aan van situaties waarin zijzelf werd afgewezen. Leerzaam voor haar was de keer dat zij werd afgewezen bij de Cliniclowns. "Dat deed gewoon pijn! Je hebt een beeld van jezelf opgebouwd en iemand haalt dat onderuit! Potver-

dorie! Ik was de beste van de auditie, hahaha, tenminste, er werd het hardst om mij gelachen. Op dat moment geloof je het ook niet echt."
"Pas toen ik later zelf cursussen ging volgen, begon ik het te snappen. Ik had de hele tijd mooie verhaaltjes in mijn hoofd die ik uitspeelde. Daardoor kon ik niet helemaal open zijn voor de ander, voor het publiek. Zo lang je een verhaaltje in je hoofd hebt, wil je toch alles inpassen in je eigen verhaal. Daar heb ik ontzettend veel van geleerd en daardoor hebben mijn eigen clownscursussen veel meer inhoud gekregen. Voor mij betekende clownzijn vroeger gewoon lekker spelen en plezier maken. Nu zie ik veel meer overeenkomsten met het boeddhisme."

Open en aandachtig zijn

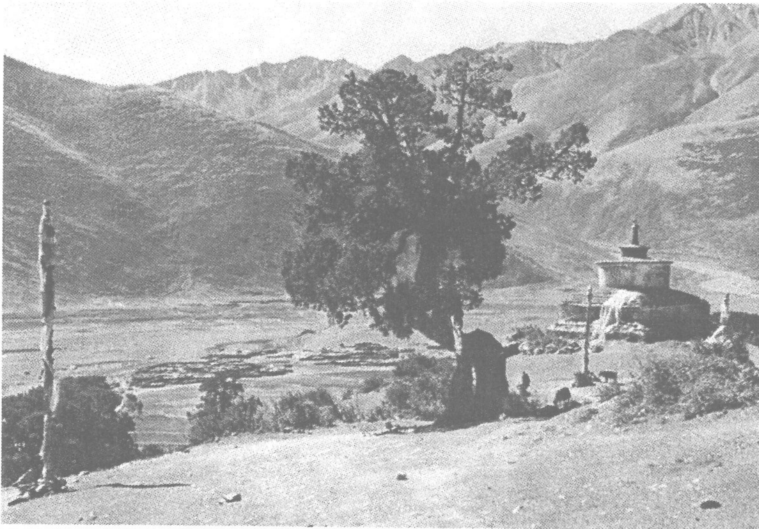
"Clownerie helpt mij bij het aandachtig aanwezig zijn, de basis van het boeddhisme. Hoewel ik vrij snel met Vajrayana aan de slag ben gegaan, (lachend) recht op het doel af, merk ik dat ik nog heel hard aan die basis moet werken. Die basis moet je hebben om met bepaalde energie om te kunnen gaan. Niet altijd willen dat je je lekker voelt, je lichaam laten zijn wat het is. Gelijkmoedigheid naar je eigen gesteldheid en er niet meteen van alles op leggen: dit is vervelend en dit is fijn. Aandachtig aanwezig zijn en laten gebeuren wat er is, dat heb ik nog lang niet."
In haar boek geeft Mariët ook aan dat het vaak goed is om als clown neutraal op te komen en er niet van tevoren al een emotie op te leggen. Zij zegt: "Op een clownscursus, niet zo lang geleden, moest ik als clown opkomen en dan iets doen. Maar ik kwam steeds niet verder dan opkomen. Ik probeerde steeds iets, maar moest steeds weer terug, hahaha. Nu weet ik wat het is. Ik ben gewend altijd heel blij op te komen als clown en het is altijd meteen feest. Ik wil dan dat de anderen ook meteen heel blij zijn. Als clown moet je heel open staan, echt heel aandachtig zijn voor alles wat er in jezelf is en voor wat er in de ander is. Om clown te zijn moet je er echt zijn voor je publiek en het publiek opnieuw naar de wereld laten kijken."
Op de vraag hoe je dat dan oefent als clown, antwoordt zij: "Met mijn cursisten spiegel ik dan wat ze op dat moment doen. Zoals: jij denkt dat je zo bent, maar je doet dit en je sloft alsof je het helemaal niet wilt. En ik zeg dat ze oefeningen voor de spiegel moeten doen. Dat ze moeten kijken naar hun neutraal zijn en naar hun emoties. Hoe kijk ik? Hoe zijn mijn emoties? Zo gaan ze beter naar zichzelf kijken en leren ze zichzelf voelen. En als er emoties zijn, kunnen ze proberen die los te laten. En dan weer proberen in de openheid te zitten en er niets van te vinden en er gewoon naar te kijken. En dat weet ik zelf nog maar pas hoor! Pas anderhalve week geleden dacht ik: en nou heb ik hem! Nou snap ik het!!! Het is natuurlijk nog vrij pril, maar ik heb echt het gevoel dat ik er een bepaalde stevigheid bij heb. Dat is het dus gewoon, die openheid, en van daaruit moet je dan gewoon léven!"

Alles is veranderlijk en het leven is een grote kans
En dan zijn we aanbeland bij een ander belangrijk boeddhistisch item: alles is veranderlijk, alles verandert voortdurend. Ook voor een clown staat niets vast; alles verandert en alles is mogelijk. Mariët in haar boek: "Als clown stap je elke keer nieuw de wereld in, heb je steeds weer die ervaring van de eerste keer. Niets staat vast, en dat is niet erg want van alles kun je weer iets nieuws, opwindends en grappigs maken. In het echt net zo goed als in je fantasie. Als je dat wilt is het leven een groot avontuur. Een clown versterkt het zien van alle mogelijkheden van het leven en het besef dat je daar ontzettend veel mee kunt doen."

Tot besluit

Mariët vertelt dat zij een en ander zowel via meditatie op een kussentje als via het clown-zijn kan ontwikkelen: "Mijn lichaam heeft veel beweging nodig. Als ik vroeger een paar uur zat, voelde ik me heel naar. In de clownerie kan je in beweging dingen doen. Dit is een andere manier, wel met een omweg, om meer aandacht te ontwikkelen. Het boeddhisme gaat veel verder, maar voor de basis, het ontwikkelen van aandacht en het openstaan naar jezelf en anderen, heb ik veel aan het clown-zijn."
"Ik ben al langer met clownerie bezig dan met boeddhisme maar van beide merk ik pas sinds kort dat ik meer begrijp van de rijkdom ervan en dat ik zie hoe deze beide belangrijke peilers in mijn leven elkaar aanvullen en mijn ontwikkeling stimuleren. Deze combinatie maakt van mij een prettiger mens, zowel voor mezelf als voor anderen. Ik wordt steeds meer relaxed. Het boeddhisme heeft me meer rust gebracht. Ik weet de richting en ik weet dat het heel lang duurt, dus het hoeft niet meer zo fanatiek!"

EEN REIS DOOR TIBET, VOL GEMENGDE GEVOELENS



Zoals in de vorige Nieuwsbrief al werd verteld, hebben we in de maand oktober met zeven personen een reis door Tibet gemaakt. Voor vijf van ons was het de eerste keer dat ze in Tibet waren; voor Wivine en mij de vierde keer. Het is echter voor iedereen een hele onderneming geweest die veel indrukken heeft nagelaten

Peter van Wanrooij

Om onze lichamen te laten wennen aan grotere hoogtes, zijn we eerst een week in het noorden van het oude Tibet geweest. Daar bezochten we het Labrang-klooster en het Ta-ersi-klooster (de geboorteplaats van Tsongkhapa). Tegelijk wenden we een beetje aan de cultuur die daar heerst en aan de onverwacht optredende kou. In het Labrang-klooster zagen we – heel opmerkelijk – op drie plaatsen een afbeelding van de Dalai Lama in een kapel. Men vertelde er ons wel bij dat zoiets in Lhasa beslist niet mogelijk zou zijn vanwege de veel strengere controles daar.

Het bezoek aan het Ta-ersi-klooster viel wat tegen omdat de monniken van de toeristen werden afgeschermd. Er was slechts een enkele Engelssprekende gids die veel jaartallen en namen kende, maar geen enkele boeddhistische achtergrond had. We besloten tevreden te zijn met het gevoel op de geboortegrond van Tsongkhapa te zijn en daar een heel mooi beeld van hem te zien, terwijl in dezelfde tijd "onze" groep in Nijmegen met Vajrayana bezig was.

Na een heel mooie vliegtocht kwamen we via Chengdu in Lhasa aan. Dat was het doel van onze reis en het was een hele belevenis. We bezochten verschillende malen de Jokhang, de belangrijkste, centrale tempel waar de Tibetanen van heinde en verre naar toe komen. Net als die vele pelgrims dompelden we ons onder in de Barkhor, een soort marktplein rond de Jokhang waar van alles en nog wat te koop is. Ieder had daar zo zijn eigen belevenissen en ervaringen, soms indringend, soms "gewoon", soms grote vragen oproepend.

We waren zo gelukkig geregeld een beroep te kunnen doen op een zekere Mr. Nyima, een Tibetaan die van beroep gids is en die we reeds kennen vanaf onze eerste reis naar Tibet in 1996. Vooral toen hij ons begeleidde naar het Drepung-klooster heeft hij ons veel verteld over de achtergronden van afbeeldingen die we daar zagen. Omdat hij in het verleden vier jaar als monnik in Drepung geleefd heeft, kent hij daar veel mensen. Dankzij hem volgden we niet alleen de normale toeristische route door het immense klooster, maar bezochten we ook de Nyare Khangtsen, het huis waar Gehlek Rimpoche zijn opleiding heeft gekregen. We werden heel gastvrij ontvangen in de kleinere Assembly Hall van dit huis, waar we o.a. de troon van Gehlek Rimpoche zagen, die daar nog steeds op hem staat te wachten. Tegenover zijn troon staat de iets hogere troon van Dagyab Kyabgön Rinpoche, die nu in Langenfeld (Duitsland) woont. Het bezoek aan de Nyare Khangtsen is door ieder van ons als een van de hoogtepunten van de reis ervaren: verblijven op de plek waar onze leraar zijn opleiding heeft ontvangen heeft iedereen een heel speciaal gevoel gegeven.

Naar aanleiding van onze ervaringen hebben we uitvoerig gesproken met Mr.Nyima over het Tibetaans Boeddhisme. Hij was daar heel duidelijk in: om inhoudelijk

meer van het boeddhisme te leren moet je niet naar Tibet komen: de leraren die er waren zijn gevlucht, gedood, gemarteld of inmiddels op natuurlijke wijze overleden. Er zijn praktisch geen grote leraren meer. Hij leek soms een beetje jaloers te zijn op ons die zo dicht bij een erkende leraar staan en les van hem krijgen. Maar hoe zit het dan met al die Tibetanen die zo overtuigend de traditionele praktijken toepassen? Volgens hem besteden de Tibetanen daar inderdaad veel tijd en energie aan; ze zijn erg gericht op het lichamelijke en het verwerven van goed karma, maar ze tonen heel weinig belangstelling voor onderricht. Als een geshe onderricht geeft, komen er nauwelijks mensen naar toe.

*In Lhasa hebben we ook tweemaal een bezoek gebracht aan de Jatson Chumigschool, een school voor weeskinderen, straatkinderen en gehandicapten. Ook dát was een indrukwekkende ervaring. Met financiële ondersteuning van een Spaanse hulporganisatie heeft men een prachtige keuken, bijkeuken en eetgelegenheid gebouwd. We hadden het geluk bij de opening ervan aanwezig te zijn. We zagen ook de oude keuken: het verschil tussen dag en nacht is daarbij redelijk klein. We hebben ook naar de financiële administratie gekeken en kregen de indruk dat die goed en gedegen in elkaar zit. Van Nederlanders die in Lhasa wonen hoorden we dat ook zij de indruk hebben dat er – zeker naar Tibetaanse begrippen – zorgvuldig met geld wordt omgesprongen en dat er b.v. aan lonen voor de medewerkers beslist geen grote bedragen worden uitgegeven. Integendeel, zeg ik na de bedragen daarvoor in de boeken gezien te hebben.

Over niet al te lange tijd wil ik met uitgebreidere informatie over deze school komen, waarbij twee zaken centraal zullen staan: er wordt in de eerste plaats gevraagd om erkenning door buitenlandse instanties dat men daar goed werk levert. Hiermee hoopt men de instanties in Tibet te overtuigen dat het geen kwaad kan hen ook financieel wat te ondersteunen. Daarnaast is structurele financiële ondersteuning van harte welkom. Men vangt nu 138 kinderen op en er staan nog velen op de wachtlijst. Met een bijdrage van □ 50 per maand kan er weer een kind extra worden geholpen. Ik maak nu meteen maar van de gelegenheid gebruik om al de leden van Jewel Heart die een donatie hebben gedaan voor dit project en voor het project van Mr. Nyima (het in ere herstellen en opvoeren van de oude Tibetaanse opera's) namens hen heel hartelijk te danken.

Natuurlijk bezochten we in Lhasa nog de Potala, het winterpaleis van de Dalai Lama, de Norbulingka, het zomerpaleis, het nonnenklooster, de Lingkor met de Blauwe Boeddha en vele andere bezienswaardigheden. Ook hebben we een rondreis gemaakt, waarbij we een bezoek hebben gebracht aan het Ganden-klooster, waar Tsongkhapa heeft gemediteerd en les gegeven. We bezochten het idyllisch gelegen Tidrum (warmwaterbron en een nonnenklooster in opbouw) en Drigung Til, een klooster waar vlakbij een skyburial-plaats is, waar buitenstaanders "begrafenissen" mogen bijwonen. Toen wij er waren, waren er wel lijken, maar die werden pas enkele dagen later aan de gieren en honden gegeven.

Op onze reis zijn we ook in Reting geweest, een klooster dat gesticht is door Dromtönpa en waar Atisha lange tijd heeft verbleven. Dat was een heel bijzondere plek: er staan veel oude, knoestige bomen – het is een soort bos – op een hoogte van zo'n 4000 meter. Sommigen van ons hebben daar een bijzondere ceremonie meegemaakt waarbij een heel speciaal beeldje van Jampel Dorje werd voorzien van een nieuwe laag goudverf. Over de abt van het klooster was men wat terughoudend: net als vele andere abten was deze aangesteld door de Chinese overheid en dat had de bevolking erg in de war gebracht.

Na nog een paar dagen in Lhasa te hebben doorgebracht, zijn we via het heilige Yamdrok Tso-meer en de plaatsen Gyantse en Shigatse naar Rungbuk gegaan. Daar, op zo'n 5200 meter hoogte, aan de voet van de Mount Everest, hebben we in een klooster overnacht, liggend op harde banken in een oude kloosterkeuken. Een nacht om nooit te vergeten!

Vanaf de Mount Everest zijn we via Tingri en Nyalam naar de grens gereden. Daar werden we op een vlotte manier – naar Chinese begrippen welteverstaan – door heen geloodst. En we waren blij dat we in Nepal waren, hoewel we wel erg veel militaire checkpoints door moesten (vanwege het gevaar van aanslagen door Maoïsten). Voor ons als buitenlanders leverde dat geen moeilijkheden op, maar de Nepalezen moesten allemaal uit hun bussen, waarna alles gedegen werd gecontroleerd.

Over deze reis is natuurlijk veel meer te vertellen dan wat ik in het kort hierboven heb weergegeven. In het bijzonder over de sfeer, vanwege de onderdrukking van het Tibetaanse volk in eigen land. We hebben van de reis een film gemaakt. Voor geïnteresseerden zal ik die een keer in het Centrum in Nijmegen laten zien. Als groepen in andere plaatsen er ook in geïnteresseerd zijn, dan is daar natuurlijk met mij een afspraak over te maken. 

DE PSYCHOLOGIE VAN HET BOEDDHISME

Lezing van Han de Wit voor Jewel Heart-leden

Zondag 15 februari vond het jaarlijkse bezoek van Han de Wit aan ons centrum plaats. Zo'n vijfenzestig geïnteresseerden kwamen naar deze bijeenkomst. Het was heel fijn om weer eens onderricht te krijgen in de eigen taal over zo'n interessant onderwerp, wetende uit eerdere lessen dat het met de nodige humor doorspekt zou zijn.

Wivine Vervaeke



Het begon al aan het begin, toen hij het verband legde tussen onze persoonlijke ervaringen en de wereld om ons heen, en sprak over "de schoonheid van het vergaan" en "de schoonheid van de leesbril". Zo raakte hij meteen aan de drie kenmerken van ons bestaan, de drie zaken waar we zo'n moeite mee hebben: de pijn, de vergankelijkheid van alle dingen en de zelfloosheid (dat er in wezen geen vaste identiteit is, dat er geen vaste ankerpunten zijn waar we ons aan vast kunnen houden). Wij zijn gewend meteen afweer op te bouwen als er sprake is van het verschijnen van één van deze drie factoren. We denken dat manipuleren helpt tegen die pijn, maar in werkelijkheid is het juist de acceptatie van die blote werkelijkheid die innerlijke vrede geeft. Afweer houdt ons juist af van de werkelijkheid en laat ons voortleven in samsara.

Waarom we dat doen is een vraag waar ook de Boeddha geen antwoord op gaf. Een antwoord zou alleen maar meer vragen oproepen. De vraag *hoe* ik ermee kan stoppen het leven pijnlijker te maken dwingt ons echter te kijken naar de psychologie van de niet-verlichte (niet-ontwaakte) mens. (We worden getroffen door een pijl en de eerste zinvolle vraag is dan: "Hoe krijg ik die pijl zo gauw mogelijk er uit?" en niet: "Wie heeft die pijl op mij geschoten?" of "Waarom is die pijl op mij geschoten?")

Aan de hand van een kostelijk en herkenbaar verhaaltje over een puber die voor het eerst naar een groot schoolfeest gaat, beschreef Han de Wit het ontstaan van het egocentrische perspectief. Als we ons namelijk in een nieuwe situatie begeven, dan maken we een soort splitsing: lichamelijk gaan we er naar toe, maar mentaal trekken we ons terug. Zo ontstaat "dat daar" en "ik hier". We verbeelden ons dan dat onze ervaringen en emoties *buiten* ons zijn.

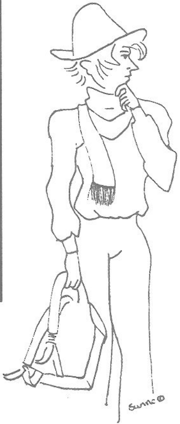
In die situatie zoeken we een houvast, iets waarop we "kunnen landen", wat ons enige zekerheid geeft, wat we *ik* of *van mij* kunnen noemen. We klampen ons ergens aan vast om het gevoel te hebben dat we "gered" zijn. Hoe dat is illustreerde Han de Wit heel beeldend met een vergelijking: we zijn dan als een zwemmer in de eindeloze oceaan die zijn eigen been vasthoudt om toch enig houvast te hebben. Op die manier is het wel moeilijker zwemmen, maar als we het niet zouden doen zouden we beslist het gevoel hebben te zullen verdrinken! Al zwemmend doen we dan ervaringen op; we ontwikkelen een persoonlijke geschiedenis, een bepaald zelfbeeld waar we ons mee identificeren.

Na de middagpauze behandelde Han de Wit de zes bestaansrijken, ofwel de zes egocentrische belevingswerelden. We hebben het dan over het hellerijk, het rijk van de hongerige geesten, het dierenrijk, het mensenrijk, het rijk van de jaloerse goden en het godenrijk. Ook hier wist hij op plastische wijze de basisemotie van het lijden in elk rijk uit te tekenen en wat in elk van die werelden als "geluk" wordt verondersteld. Het mensenrijk blijkt dan toch het meest wenselijke te zijn, omdat we daar door het ontwikkelde onderscheidingsvermogen de dharma kunnen ervaren. In de boeddhistische traditie zijn dan ook de meditatietechnieken waarmee dit onderscheidingsvermogen verder ontwikkeld wordt, van groot belang.

Met onze gedachten bouwen we deze rijken op. Wakker worden uit onze gedachtestroom, onbevangen zijn in plaats van bevangen worden door onze gedachten: dat is de essentie van de meditatiebeoefening. In het moment van wakker worden namelijk, verkeren we heel even in de ruimte van de verlichting, van het ontwaken.

Een dag met Han de Wit levert heel veel stof op om verder over na te denken.

VAN DE DOMME



VAN DE DOMME

Oftewel: Het verhaal van de man die de weg kwijt is

"Bestaat er een 'fout' Pad? Ik denk van niet. We maken wat omzwervingen, we staan vaak stil op een parkeerplaats (Hoe nu verder? Is het hier wel veilig om te staan?), maar telkens keren we weer terug op het Hoofdpad. We worden er door aangetrokken. Ik weet/ voel dat van binnen. Op zo'n moment ervaar ik geen angst, heb ik geen verwachtingen."

Phil van Andel

Ons leven vergelijken we vaak met die van een weg. Elke nieuwe stap op de weg is een nieuwe ervaring en leidt naar meer ontwikkeling. Althans, dat is de wijze waarop veel mensen het ervaren. Maar aan welke elementen moet zo'n weg voldoen om een "weg" of een "pad" te zijn? Je kunt je afvragen of een weg die niet naar een bepaalde bestemming leidt, of die geen doel heeft, wel een weg is. Bevindt iemand die zich niet of nauwelijks bewust is van zijn omgeving, zijn mogelijkheden, zijn ervaringen, zich eigenlijk wel op een weg? En als je je daar dan allemaal wel min of meer bewust van bent, wat betekent dat dan? Kun je het doel van je eigen weg beïnvloeden en hoe doe je dat dan? Hoe vertaal je dat in je eigen leven? Allemaal vragen die Van de Domme ook tegenkomt op zijn weg. Langzaamaan, in elke Nieuwsbrief weer, zal hij zich meer en meer bewust gaan worden van zijn weg en de wijze waarop hij deze wil gaan.

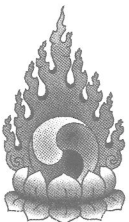
Hij doet dit niet alleen, want er zijn tien "wijze" mannen en vrouwen die hem bijstaan in zijn zoektocht. In een e-mail discussie worden de vragen van Van de Domme bekeken en wordt hij bijna dagelijks van het nodige advies voorzien. Het citaat waarmee deze introductie op het verhaal van Van de Domme begint, komt voort uit deze discussie die wordt gevoerd door enkel en alleen Jewel Heart-leden. In de komende Nieuwsbrieven zal Van de Domme jullie zo goed mogelijk vertellen wat hij allemaal is tegengekomen, hoe hij dit alles ervaren heeft en welke adviezen hij allemaal heeft gekregen. Nu het eerste verhaal in een hopelijk lang leven van Van de Domme.

Als je nog zin hebt om deel te nemen aan de e-mail discussie, geef je dan op via **nieuwsbrief@jewelheart.nl.** De redactie stuurt je dan informatie over de bedoeling, de hoeveelheid benodigde tijd e.d. Daarna kun je beslissen of je echt mee wilt doen. Er is nog plaats voor ongeveer 2 à 3 mensen. We zijn vooral op zoek naar vrouwen, want die zijn op dit moment ondervertegenwoordigd.

In deze Nieuwsbrief vind je overigens een verkorte versie van het verhaal van Van de Domme. Wanneer je het hele verhaal wilt hebben, mail dan naar onze nieuwe Mailbox (**nieuwsbrief@jewelheart.nl**) voor het volledige verhaal.



WEBSITE



De Nieuwsbrief is een belangrijk informatiemiddel voor leden van Jewel Heart. Naast de Nieuwsbrief is de Website van Jewel Heart een informatiemiddel dat bij uitstek kan informeren over actualiteiten binnen Jewel Heart. Bovendien kun je er terecht voor links met andere boeddhistische websites. De Website van Jewel Heart, die beheerd wordt door An Mens, is van hoge kwaliteit, waar we best trots op mogen. Het bezoeken waard!

VAN DE DOMME

Phil van Andel



Het was nacht. Zoals zo vaak probeerde ik me een weg te banen door deze duisternis. Het was niet alleen donker, maar er hing ook een vochtige, zware mist, die het toch al weinige licht van de maan volledig wegnam. De nacht leek steeds zwarter om me heen te vallen.

Het duurde dan ook niet lang of ik was volledig de weg kwijt. Op zoek naar houvast stak ik mijn armen uit en probeerde op de tast iets gewaar te worden dat me zou kunnen helpen. Voorzichtig schuifelde ik voort, totdat mijn hand tegen iets opbotste dat hard was. Het bleek een muur te zijn: ik had in ieder geval weer een ijkpunt. Nadat ik wat gewend was aan mijn ontdekking, begonnen mijn ogen langzaam de contouren op te vangen van een grote zware muur, met zware uitsteeksels die haaks op de muur stonden en die mij, de muur voorzichtig volgend, de weg versperden. Bij één zo'n uitsteeksel bleef ik staan en ik keek naar boven om te kunnen zien wat zich daar bevond. Ik had dat beter niet gedaan want plots was ik me bewust van een grote, zwarte schaduw, die hoog boven mij uit torende en die op mij neer leek te kijken. Ik stond als aan de grond genageld. Ik probeerde mijn schrik te boven te komen door me op mijn ademhaling te concentreren. Na enige tijd lukte dat me en ik begon langzaam, enigszins aangeslagen, de muur verder af te tasten en te volgen.

Hoewel de grote uitsteeksels obstakels vormden vóór mij op de weg, merkte ik dat als ik de muur nu maar bleef volgen, ik vanzelf vooruit kwam. Allengs begon ik me wat beter te voelen en ik kreeg weer wat moed. Ik kwam steeds sneller vooruit, totdat ik in plaats van steen, hout onder mijn handen voelde. Het bleek een deur te zijn, een gigantische deur wel te verstaan. Ik vroeg me af hoe ik het beste binnen kon geraken en besloot ten langen leste te kloppen. Geduldig bleef ik wachten en na verloop van tijd voltrok zich het verwachtte: de deur werd open gedaan.

Voor mij stond een kleine man in een lang en donker gewaad, dat rond zijn middel samengebonden was met een touw. Hij keek me even onderzoekend aan, en meteen vielen mij zijn vriendelijke ogen op. "Wie bent u, dat u nog aanklopt op zo'n laat uur", vroeg hij. "Ik ben een reiziger", zei ik, "maar ik ben verdwaald en nu hoopte ik dat u mij de weg zou kunnen wijzen." Ik zag enige verbazing in zijn ogen opkomen. Toen zei hij: "Maar dat is toch eenvoudig, reiziger, daar opzij van je, daar ligt de weg", en hij wees naar de weg. Ik maakte meteen aanstalten om de weg te vervolgen, toen ik plotseling achter me de man nog iets hoorde roepen. "Heb vertrouwen, mijn vriend", zei hij, "het enige dat je hoeft te doen is er op te vertrouwen dat dit de juiste weg is. En als je vertrouwen diep genoeg is, dan zul je niet meer verdwalen." En meteen daar achteraan: "Mag ik vragen hoe je heet?" Ik bleef even staan en aarzelde. Tenslotte zei ik, niet al te hard: "Van de Domme". Want wie wil nu zo'n naam hebben.

Ik voelde me opgeruimd. Het was net alsof ik een hele last van me had afgegooid. Licht en monter vervolgde ik mijn weg in de volste overtuiging dat dit de juiste was. De weg bleek makkelijk begaanbaar en ik vorderde snel. Behendig wist ik kleine obstakels te vermijden. Het leek alsof ik steeds lichter en groter werd, en ik begon er meer en meer lol in te krijgen.

Toen gebeurde het onvermijdelijke: ik struikelde en kwam ten val. De grond voelde vele malen harder aan dan ik had gedacht en versuft bleef ik liggen, verbaasd over wat me was voorgevallen. Dit had ik niet verwacht. Ik krabbelde overeind en vroeg me af hoe ik verder moest. Wat had die man ook alweer gezegd? "Heb ver-



trouwen", en: "dan zul je niet meer verdwalen". Enigszins verward keek ik achter me de weg af, om me dan weer te concentreren op de weg voor mij. Ik wist dat ik een besluit moest nemen, hoe dan ook. Ik bedacht me dat het geen zin had om de weg terug te lopen en ik kon geen andere wegen vinden, dus raapte ik al mijn moed bijeen en begon aan mijn verdere reis op de weg vóór mij.

De val had mij pijn gedaan en ik vorderde maar langzaam. Gestaag vormde zich een vraag in mijn hoofd, die mij tergend begon te achtervolgen. Ik probeerde te achterhalen of de vriendelijke man mij iets gezegd had over obstakels. Na enig zoeken was het enige dat ik kon bedenken dat mijn vertrouwen diep genoeg moest zijn. Ik kon me echter niet herinneren of hij er bij had gezegd hoe ik dat dan moest doen. Maar, bedacht ik, misschien is dat juist precies waar het over gaat: vertrouwen is iets dat je gewoon moet doen, en je moet er niet teveel over nadenken.

De weg werd steeds minder begaanbaar.De obstakels werden groter, de weg smaller en hobbeliger. Langzaam begon de nacht weer op mij te drukken, de nacht, waarvan ik me plotseling realiseerde dat die niet was weg geweest. Naast de mist was er ook nog een motregen ontstaan en het duurde niet lang of ik was koud, moe en hongerig en ik kon me niet voorstellen al deze dingen niet eerder gevoeld te hebben.

Wanhopig vroeg ik me af wat het verschil was tussen een tijdje geleden en nu, want de nacht kon het niet zijn: die was niet weggeweest. Waarom voelde ik die nu wel, en even geleden niet? Heb vertrouwen, prentte ik mezelf in, maar de woorden hadden hun magie verloren: de nacht wilde niet wijken. Niet meer in staat om nog één voet voor de andere te zetten, kwam ik uiteindelijk tot stilstand. Ik zakte neer op een steen om wat uit te rusten. Wanhopig legde ik mijn hoofd in mijn handen en langzaam begonnen zich vragen aan mij op te dringen. Er was er echter één die bleef hangen: waar leidt deze weg eigenlijk naar toe? Dat was een vraag die ik mezelf nog nooit had gesteld en die ik ook nooit iemand had horen stellen.

Verbaasd over deze vraag keek ik op. Door dat te doen besefte ik plotseling dat de regen was opgehouden. Omdat ik niet meer wist welke weg ik te gaan had, ik beroofd was van mijn doel, ik niet meer voor- of achteruit kon of wilde, had ik niets anders te doen dan om me heen te kijken. De nacht was er nog steeds. Nadat de ergste moeheid van me afgevallen was, begon ik me af te vragen wat er allemaal te zien zou zijn als de maan zou gaan schijnen: heuvels, bomen, dieren, demonen misschien, of andere reizigers of misschien alleen het ontbreken van licht door een richel. Wat zou ik te zien krijgen als de mist zou optrekken of, nog beter, de nacht zou verdwijnen? Ik wist het niet, maar het maakte me wel nieuwsgierig.

Nu volledig tot rust gekomen en aangemoedigd door mijn gedachten, begon ik in het donker te turen. Plots zag ik een licht. Het was niet groot, maar wel helder. Ik besloot er naar toe te gaan. Het licht bleek uit een huis te komen, eenvoudig, maar aangenaam. Ik klopte aan. Er werd opengedaan en een vriendelijke, pienter ogende

vrouw stond in het open licht en keek me vol en onderzoekend aan. "Wat brengt jou hier, reiziger, zo laat op dit uur?" Ik wilde antwoord geven, maar besefte ineens dat ik die niet meer had, dat ik die had achtergelaten op de weg. "Ik weet het niet precies", zei ik, "Ik ben zoekende. Ik weet eigenlijk niet zo goed of ik wel op de goede weg ben". "Waar wil je dan naar toe?", vroeg ze. Dáár had ik wel een antwoord op: "Ik wil graag weg uit deze duisternis. Ik wil kunnen zien wat er om me heen is." Ze keek me onderzoekend aan met haar heldere ogen, die het licht leken te weerkaatsen. "Dat lijkt me een goed doel", zei ze tenslotte, "maar je moet wel beseffen dat de weg uit de duisternis geen makkelijke antwoorden kent." "Die zoek ik ook niet langer", zei ik. Ze glimlachte en zei: "Weet je wat, ik loop wel een stukje met je mee. Ik moet toch die kant op."

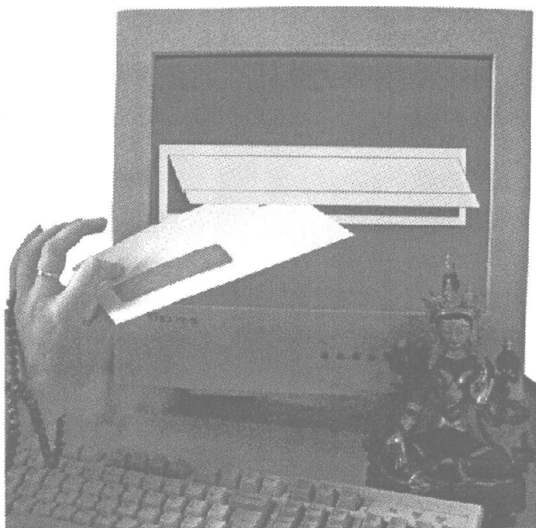
En zo reisden we samen verder over de weg, door de nacht. Ik stelde haar vele vragen over de obstakels die ik tegenkwam, de schaduwen die soms dichterbij en dan weer verderaf leken te zijn. Ook aan andere reizigers die ik op mijn zoektocht door de duisternis tegenkwam, legde ik mijn vragen voor. Ik verzamelde vele antwoorden, sommige zinnig, sommige onzinnig, sommige leken onzinnig, andere waren het. Langzaam begon ik de contouren van mijn weg te ontdekken, mijn vertrouwen groeide, kreeg regelmatig een deuk, maar desondanks groeide ze: een rustig, aangenaam soort van vertrouwen.

Toen we op een rustig plekje waren aanbeland waar we konden genieten van het uitzicht, vroeg ze: "Nu reizen we al een tijdje samen, maar ik weet nog steeds jouw naam niet." Ik moest glimlachen en zei: "Van de Domme", zonder enige schroom of terughoudendheid.

Als je wilt weten wie ik allemaal ben tegengekomen en wat ik allemaal met ze besproken heb: we hebben het gehad over meditatie, over spiritualiteit, de kostbaarheid van het menselijk bestaan, visualisaties, rituelen, watching the mind, motivatie, enz. enz. en natuurlijk over Boeddha. Wil je daar meer over weten, lees dan de volgende afleveringen van... Van de Domme.



MAILBOX



Website, Nieuwsbrief, Opmerkingen, Artikelen, Tips

Wil je reageren op een artikel, heb je een tip over een boek, een suggestie voor de Nieuwsbrief of zelfs een heel artikel; wil je een aanvulling geven op een discussie, heb je zomaar een opmerking of wat dan ook, dan kun je vanaf nu gebruik maken van de Mailbox. Deze mailbox staat open voor iedereen van Jewel Heart die een artikel wil publiceren, maar is ook te gebruiken voor reacties op artikelen en zelfs voor tips en suggesties. Artikelen krijgen natuurlijk een eigen plek in de Nieuwsbrief en documenten gericht aan de redactie komen op de vergadertafel terecht, maar vanaf de volgende uitgave zal er in de Nieuwsbrief ook plaats worden ingeruimd voor losse reacties en opmerkingen in een nieuwe rubriek:
De Mailbox.
Mocht je iets hebben dat nu of in de toekomst interessant kan zijn voor de redactie, heb je een opmerking of een reactie op een artikel, mail ons dan naar het volgende adres:
nieuwsbrief@jewelheart.nl.

BESTUUR



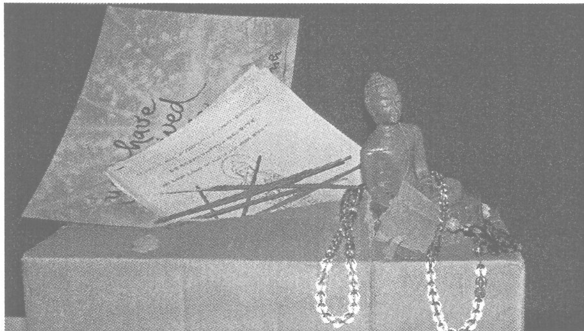
INFORMATIE VANUIT HET BESTUUR

Peter van Wanrooij

1. Het bestuur is het afgelopen half jaar niet altijd op volle sterkte geweest. Ziekte en verblijf elders in de wereld waren daar de oorzaak van.
2. Heel veel tijd is besteed aan perikelen rondom de huisvesting. Eerst leken we kans te hebben op een gebouw op het Limosterrein in Nijmegen. Maar geleidelijk werd duidelijk dat de gemeente de voorkeur aan een andere organisatie gaf. Toen kwam Hatertseveldweg 284 om de hoek kijken. Na grondig onderzoek op het terrein van draagvlak in de mandala, financiële mogelijkheden en juridische kanten van een aankoop en na overleg met een aantal leden die zouden willen financieren, werd besloten een voorlopig koopcontract te tekenen onder de ontbindende voorwaarden: vóór 1 juli 2004 vergunning krijgen van de gemeente om er als Jewel Heart gebruik van te mogen maken en vóór 1 februari 2004 moet de financiering 'rond' zijn.
3. In verband met het nieuwe gebouw is er contact geweest met Talis, onze huidige verhuurder, om goede afspraken te maken m.b.t. het tijdstip dat we het huidige pand verlaten (streefdatum: 1 juli 2004)
4. Het Dharma-Coördinatie-Team is zeer actief met betrekking tot allerlei inhoudelijke aangelegenheden, zoals meer onderricht, de opleiding voor groepsbegeleiders en het thangka-project. Nu blijkt in de praktijk dat de inhoudelijke zaken vaak heel snel van doen hebben met organisatorische en financiële aspecten. Er wordt nu gewerkt aan een helderder afbakening met betrekking tot wie voor wat precies verantwoordelijk is.
5. De PR is een groot organisatorisch probleem. Het werk wordt wel gedaan, maar er is geen 'spilfiguur' die alles (of in ieder geval: heel veel) coördineert. Door het werk zo goed mogelijk in behapbare brokken te verdelen, zijn we toch een heel eind gekomen, maar het zou veel beter zijn als er op korte termijn een 'spil' 'uit de lucht zou komen vallen'.
6. Veel tijd en energie hebben Hanneke Jacobs en Hans Op den Buijsch besteed aan een ingrijpende wijziging van de Statuten om de organisatie beter juridisch voor te bereiden op de komende jaren.
7. Op 13 januari kwam Rimpoche onverwacht op bezoek. Hij was op doorreis van India naar de USA. Met bestuur, Raad van Ouderen en het Dharma-Coördinatie-Team hebben we het nieuwe pand bekeken en is er een vergadering geweest. Rimpoche benadrukte dat hij er was voor "support and encouragement". Hij zag de vele mogelijkheden van het pand, maar ook het vele werk dat het zal vragen. Hij zei dat er aandachtig naar het gebouw was gekeken en dat hij het besluit van de verantwoordelijken zou volgen. Of dit gebouw het juiste gebouw was, daarvoor had hij het tekort gezien, maar hij besefte dat er op dit moment erg weinig alternatieven zijn.
   Het tweede deel van de vergadering was minder opwekkend: om voor ieder van hen belangrijke redenen namen Marianne Soeters, Piet Soeters en Heinz Theisen officieel afscheid van hun functie in de Raad van Ouderen, en Hanneke Jacobs legde haar bestuursfunctie neer. Rimpoche noemde het een "great loss" en "unfortunate"en hij beloofde altijd voor hen beschikbaar te blijven.
   Jewel Heart heeft heel veel te danken aan de haast tomeloze inzet van deze mensen. We zullen hen zeer missen op de verantwoordelijke plekken die ze hebben ingenomen. We hopen hen toch nog geregeld tegen te komen; in ieder geval zullen velen nog vaak aan hen denken, omdat zij praktisch dagelijks 'profiteren' van de energie die zij in Jewel Heart hebben gestoken.
8. De laatste weken tenslotte is er hard gewerkt aan de opbouw van een gedegen organisatie voor het opknappen van het nieuwe gebouw. Als je daar nog niets van gehoord hebt, dan zal dat zeker binnen niet al te lange tijd wél gebeuren.
   Inmiddels zijn er al vier werkgroepen heel enthousiast van start gegaan. Als je je wilt aansluiten: je bent van harte welkom én vele handen maken licht werk. 

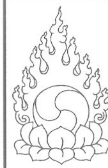
KORT BERICHT

DE DHARMA DOOS



Vanaf 1 februari kun je in de hal van het centrum in Nijmegen een hoge kartonnen doos aantreffen voorzien van een gleuf, de Dharma Doos. Deze doos ontvangt graag het dharma materiaal waar je afscheid van wilt nemen, weggooien dus. Zoals je wellicht weet gooien we dergelijk materiaal niet weg tussen het oude papier maar wordt het verbrand. Dit zal gaan gebeuren zodra de doos gevuld is tot aan de gleuf.
Dus: papieren dharma materiaal voortaan in de Dharma Doos.

Het secretariaat 


JEWEL HEART

Redactie:
Phil van Andel
Inge Eijkhout
Albert Mund
Paul van Veen
Karin Wilbrink

Oplage: 300

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2 b,
6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen: 024-322 69 85.

E-mail:
secretariaat@jewelheart.nl,
nieuwsbrief@jewelheart.nl,

Website: www.jewelheart.nl .

Postbank: 5712289.

Abonnement: € 10,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij:
10 april 2004
6 augustus 2004
5 november 2004

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.
De spiritueel leider is ***Gehlek Rimpoche.***



JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 14 nummer 2 juni 2004

WITTE TARA-INITIATIE 2003

Voorjaar 2003 gaf Gehlek Rimpoche een Tara-initiatie waarbij hij een en ander vertelde over een van zijn eigen leraren, Kyabje Lahtsun Rinpoche, van wie hij zijn initiatie in Witte Tara ontving, en diens speciale band met witte Tara. Een weergave hiervan is hier te lezen.

Karin Wilbrink



Een lang en gezond leven

De beoefening van Witte Tara is zeer bijzonder en heel effectief; het beïnvloedt ons onmiddellijk. Het is iets prachtigs dat onze belemmeringen kan vernietigen. Wat wij hier aanbieden is de essentie van Boeddha's ervaringen, de vajrayana-beoefening, en het biedt ons de volledige verlichting. Is het eenvoudig? Nee. Is het blijvend? Ja. Om een volmaakte beoefening te kunnen ontwikkelen via dit pad hebben we een lang en gezond leven nodig.

Mijn leraar Kyabje Lahtsun Rinpoche, van wie ik deze initiatie heb ontvangen, had een lang leven, gezien de harde omstandigheden in Tibet. Iemand als ik, 64 jaar oud, zou een zeer oud persoon zijn onder die omstandigheden. Deze leraar van wie ik de Witte Tara initiatie heb ontvangen, was ver in de 80 in 1950. Wat ik van hem weet, via mijn broer die veel later uit Tibet kwam, is dat hij in de jaren zestig zo klein geworden was als een 8-jarige jongen. Mijn broer droeg hem wel eens op zijn rug en zei dat hij bijna niets woog.

Er zijn ook Hindoe-meesters in het Himalaya-gebergte die meer dan 200 jaar oud zijn geworden. Je ziet ze niet, ze hebben een aparte manier van functioneren, ergens ver weg in de bossen. Soms maken ze afspraken op een speciale plek, op een bepaalde tijd en verschijnen dan voor vrienden en leerlingen. Hoe verkrijg je zulke

REDACTIONEEL

De Nieuwsbrief staat deze keer in het teken van Tara.
Zij nam een belangrijke plaats in bij de lessen van Rimpoche tijdens het voorjaarsbezoek.
Verder in de Nieuwsbrief boeiende verslagen over het bezoek van Rimpoche. Natuurlijk ontbreekt ook de rubriek Van de Domme niet. Ook de huisvesting staat in de belangstelling.
Volg voor de ontwikkelingen de website van Jewel Heart: www.jewelheart.nl! Voor de liefhebbers een typisch Tibetaans recept.

verworvenheden? Eén manier is via de deity-beoefening. En onder de vele deities of godheden is Witte Tara zeer speciaal, vooral voor degenen die Atisha's traditie volgen.

De kracht van Tara

De vorige reïncarnatie van eerdergenoemde leraar was een briljante jonge student in Nepal. Op een dag stuurde zijn leraar hem erop uit om boodschappen te doen op de markt. Daar zag hij een Hindoe-yogi, die zei: 'Je bent een briljant iemand, maar helaas heb je nog maar 7 dagen te leven.' Hij schrok hiervan en rende terug naar zijn leraar om die te vragen wat dit te betekenen had. Zijn leraar zei: 'Ik weet het, maar ik wou het je niet vertellen, anders zou je denken dat ik een grapje maakte. Dus heb ik je naar de markt gestuurd, zodat iemand anders het je zou vertellen.' De leerling vroeg: 'Wat moet ik nu doen?' De leraar antwoordde: 'Maak je maar geen zorgen, je leven zal nog met tenminste een maand worden verlengd. Ik heb een vriend in Tibet, ga naar hem toe, want hij weet wat je kunt doen.'

Toen hij bij de vriend in Tibet aankwam, zei die: 'Ga zitten en neem een kopje thee'. Ze praatten over alledaagse dingen en de dagen gingen voorbij maar er gebeurde niets. Bezorgd zei de student: 'De thee is prima en de conversatie is aangenaam, maar er is iets zeer urgents aan de hand en ik wil er graag iets aan gaan doen.' De leraar zei echter: 'Maak je niet druk, je kunt er toch weinig aan doen'. Twintig dagen later gaf hij deze Witte Tara-initiatie en zei hij de jongeman de bergen in te gaan, een grot te zoeken, de mantra te zeggen en te mediteren.

Dat deed hij en op een dag verscheen Tara in eigen persoon en zei: 'Hoe kan ik je helpen'? Hij legde uit wat er zou gaan gebeuren. Tara zei: 'Ik weet het. Maak een beeld van mij, precies zoals ik eruit zie en je zult nog tien jaar langer leven.' Deze afbeelding zou de belangrijkste afbeelding worden in het klooster van Atisha, het Reting-klooster. Toen die tien jaar voorbij waren, deed hij nog een retraite en Tara verscheen opnieuw aan hem en zei weer: 'Maak een afbeelding van mij en je zult nog eens tien jaar leven'. Toen heeft hij een thangka gemaakt en tien jaar later een grote muurschildering. Bij de vijfde en laatste keer zei Tara: 'Je hebt nog heel veel jaren te leven.' Uiteindelijk is hij in de 90 jaar oud geworden.

Rimpoche's initiatie

Ik heb mijn initiatie ontvangen van de reïncarnatie van deze persoon. En dat ook op een zeer bijzondere manier. Het was het laatste onderricht dat ik in Tibet heb ontvangen. Ik kreeg een bericht van hem, waarin stond: 'Wees morgen aanwezig, als de zon opkomt, achter de bergen, bij het Drepung-klooster.' De oorlog stond op dat moment op het punt van uitbreken en het was erg moeilijk om te reizen, maar het lukte me toch om er te zijn en ik ontving deze initiatie op een heel speciale manier. Sindsdien is het geweldig voor me geweest.

Deze leraar van wie ik de initiatie ontving werd zelf gezien als zijnde Tara. De 13e Dalai Lama moest tweemaal Tibet ontvluchten, eenmaal naar India, toen de Chinezen kwamen, en één keer naar China, toen de Britten het land binnenvielen. Kyabje Lahtsun Rinpoche, van wie ik deze initiatie ontving, bevond zich tussen het gevolg van deze Dalai Lama. Er was een zeer machtig man die bekend stond als de favoriet van de 13e Dalai Lama. Hij was destijds een jonge man en overheerste iedereen, zowel op materieel als op spiritueel gebied. Het was de vader van de vrouw met wie ik later ben getrouwd. Alle lama's en Rinpoche's waren bang voor hem, ook al was de Dalai Lama er niet bij.

Hij kwam bij Kyabje Ling Rinpoche en Kyabje Trijang Rinpoche, beiden latere leraren van de 14e Dalai Lama, en zij sprongen op en renden naar buiten om neerbuigingen voor hem te maken. Ook de 16e Karmapa maakte neerbuigingen voor hem en durfde niet eens naar hem op te kijken. Maar hij had geen enkel respect voor gereïncarneerde lama's. Hij was een vreemde, aparte vent. Hij riep voortdurend: 'Wat moeten al die gereïncarneerde lama's hier eigenlijk? Jullie hangen hier maar rond en wij moeten steeds voor jullie zorgen. Hoepel toch op!' Toen zei hij: 'Als jullie zo speciaal zijn, laat me dan eens iets zien!' En mijn leraar zei: 'Wil je echt iets zien?' En hij: 'Jazeker! Laat zien wat je kan! En snel!' Hij zag eruit alsof hij zo zou kunnen gaan slaan (wat hij ook regelmatig deed). Mijn leraar stak zijn hand uit en zei: 'Kijk, hier'. Toen zag de man een oog in die hand. Hij keek Rinpoche aan en zei: 'En hoepel nu maar op'! Maar later vertelde hij tegen Kyabje Ling Rinpoche en Kyabje Trijang Rinpoche: 'Het was echt heel bijzonder. Hij had echt een oog in zijn hand!'

Hij werd een echte levende Tara geacht. En van hem heb ik mijn laatste initiatie in Tibet ontvangen - het was heel bijzonder. Voor mij persoonlijk worden sindsdien en tot nu toe vele obstakels opgelost. En dat is ook heel bijzonder voor ons allemaal.

WEERZIEN MET CITTAMANI TARA

Marianne de Kok

9 juli 1980
Red Fort, New Delhi, India
Een 22 jarige Nederlandse vrouw brengt op haar rondreis door India een bezoek aan het Rode Fort in New Delhi. Zoals overal in India zijn er overal winkeltjes met koopwaar en diverse snuisterijen. Na het bezoek aan het Rode Fort passeert zij één van deze vele winkeltjes en ziet in een etalage -tussen honderden andere voorwerpen- een beeld, een houten beeld, oud, verweerd, de verf is grotendeels verdwenen, maar onmiskenbaar het beeld dat haar aanspreekt en ze weet: dit beeld wil ik hebben. Na hiervoor een aanzienlijk bedrag te hebben neergeteld, waarschijnlijk teveel, maar de verkoper zei dat het antiek was en bijzonder en zij wilde het persé hebben, nam ze het beeld mee naar Nederland, waar het gedurende 5 jaar een plaatsje had in haar boekenkast.

6 februari 2004
Jewel Heart Ann Arbor, Michigan, USA
Diezelfde vrouw is inmiddels 46 jaar en dat ben ik Marianne de Kok, actief binnen Jewel Heart, en op weg naar de Cittamani Tara retraite in Amerika. Niet de eerste keer dat ik in Amerika, Ann Arbor ben, maar wel mijn eerste lesretraite in Amerika. Vorig jaar was ik er ook al een keer voor een weekend (!) om te praten over het lesprogramma van Jewel Heart wereldwijd. Dat was toen een bijzondere ervaring, zoals ik al in een eerdere nieuwsbrief schreef. Een soort Spoorloos, waarbij je ontdekt, dat je ook nog familie hebt aan de andere kant van de oceaan die je helemaal niet kent, maar die op het moment dat je ze ontmoet voelt als thuiskomen!
Deze keer, februari 2004, was de familie nog groter: zo'n 130 Vajrayanabeoefenaars uit heel Amerika, Maleisië en Nederland hadden zich verzameld in Ann Arbor om les te krijgen over Cittamani Tara. Rimpoche gaf fantastische en inspirerende lessen en het werd voor mij duidelijk, dat de Tara die ik in 1980 in New Delhi had gekocht, niet gewoon groene Tara was, maar Cittamani Tara. Rimpoche vertelde dat de eenvoudiger Kriya tantravorm van Tara, maar één utpalabloem heeft, maar dat als het gaat om Cittamani Tara, ze twee utpalabloemen heeft! En zo zit ze er al sinds 1985 bij op mijn altaar, dat ik heb opgesteld na de lessen van Gehlek Rimpoche die ik in het voorjaar van 1985 mocht ontvangen.

13 april 1985
Maitreya Instituut Maasbommel, Nederland
Gehlek Rimpoche bezoekt voor het eerst Nederland op uitnodiging van Hélène van Hoorn, de grondlegger van Jewel Heart in Nederland.
Door een bijzondere samenloop van omstandigheden ben ik bij de allereerste teaching van Gehlek Rimpoche in Nederland in Maasbommel. Het Tarabeeld krijgt langzamerhand een andere betekenis. Van artistiek ornament in de boekenkast wordt ze geleidelijk het centrale punt van mijn altaar en beoefening en is dat tot op de dag van vandaag.
Dacht ik eerst met groene Tara een speciale band te hebben, blijkt dat uiteindelijk te gaan om Cittamani Tara, de hoogste Tantravorm van Tara.



5 mei 2004
Jwel Heart Nijmegen, Witte Tara retraite, Nederland
Gehlek Rimpoche: "Tara verschijnt overal waar ze nodig is en van dienst kan zijn."
En zo is Tara voor mij vanaf 1980 in mijn leven - gekomen, heb ik haar voortdurend ontmoet door de lessen van Gehlek Rimpoche en in het bijzonder in februari 2004 in Ann Arbor en nu weer in mei 2004 in Nijmegen.
Ik ken haar nog steeds onvoldoende, maar ik weet dat het aan mij is daar iets aan te veranderen! Bedankt Rimpoche!!!

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

WITTE TARA

Compassie is haar motto

Tara (*Drolma* in het Tibetaans) is een van de meest bekende en geliefde manifestaties van de Boeddhageest. Ze is gemaakt van compassie en wordt de moeder van alle boeddha's genoemd. Haar naam kan worden uitgelegd als 'ster' of 'redster'. Ze helpt mensen de oversteek te maken van samsara naar nirvana. Tara staat in het bijzonder voor het moederlijke, levenschenkende en levenverlengende aspect. Tara is moeder (onvoorwaardelijke liefde), maagd (zuiverheid en onbegrensde wijsheid) en koningin (nobel, genereus en angstloos) tegelijkertijd. Tara is zeer toegankelijk voor velen en algemeen geaccepteerd. Ze toont zich aan ons op een manier waardoor we ons gemakkelijk met haar kunnen verbinden. Haar beoefening is eenvoudig en kan ook voor anderen gedaan worden. Bovendien is Tara traditieoverschrijdend; je zou haar bijvoorbeeld kunnen vergelijken met de Heilige Maagd Maria.

Karin Wilbrink

De eerste feministe

Tara is de belangrijkste vrouwelijke boeddhavorm, de belichaming van compassie-gerichte activiteiten. Tara zei: 'Er zijn velen die de verlichting in een mannelijk lichaam wensen, maar er is er niet één die zich wil inzetten voor alle levende wezens in het lichaam van een vrouw. Daarom stel ik mij ten dienste van alle levende wezens in het lichaam van een vrouw totdat samsara leeg is.' Gehlek Rimpoche heeft wel eens gezegd dat Tara de eerste feministe was. Dat was niet eenvoudig in een door mannen gedomineerde Indiase samenleving. Ze wilde contempleren in een vrouwelijke vorm en de verlichting bereiken in een vrouwelijke vorm.

Volgens de mythe ontstond Tara uit een weggepinkte traan van Avalokiteshvara, maar een ander verhaal zegt dat ze is ontstaan uit een door Boeddha Amithaba uitgezonden lichtstraal. Dit is de reden dat je op een afbeelding van Tara vaak een van beiden boven haar ziet afgebeeld. Tara kent vele manifestaties. Ze zijn in feite één met de verschillende aspecten van haar kwaliteiten, die een verschillend effect hebben op de individuele beoefenaar. Gehlek Rimpoche geeft hierbij het beeld van een rivier die zich kan opsplitsen en later weer samenvloeit. De namen veranderen, maar het blijft hetzelfde water.

Atisha

Witte Tara is samen met Groene Tara 'een van de oudste verschijningsvormen van Tara'. In de boeddhistische cannonieke literatuur verschijnt Tara pas op het moment dat het mahayana-boeddhisme tantrische invloeden gaat vertonen. De grote Indiase geleerde Atisha had een zeer sterke binding met Tara. Hij kreeg vele visoenen van haar. Toen Atisha uitgenodigd werd om naar Tibet te komen, werd hem voorspeld dat dit zijn leven met twintig jaar zou bekorten. Hij vroeg aan Tara waar hij het meest van dienst kon zijn en Tara antwoordde dat het voor de dharma veel beter zou zijn om naar Tibet te gaan. En dus besloot Atisha in 1042 naar Tibet te vertrekken. Hij kreeg de tekst 'De dood om de tuin leiden' door van de Indiase leraar Vajishvarakirti en vertaalde deze in het Tibetaans.

Een lang en betekenisvol leven

Hoewel het mediteren op Witte Tara kan zorgen voor een lang leven is het ontwikkelen van een lange levensduur niet het centrale doel. De Tara-mantra laat zien wat het werkelijke doel is: OM TARE TUTARE TURE MAMA AJUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURYE SOHA. Tijdens de mantrarecitatie kunnen helende meditatie- en visualisatie-oefeningen worden gedaan (zie: *Healing and self-healing through White Tara* en de *Tara-box* van Kyabje Gehlek Rimpoche). Door deze mantra wordt de basis gelegd voor Tara's lichaam, spraak en geest in ons lichaam, onze spraak en onze geest. TARE biedt bevrijding uit samsara. TUTARE beschermt tegen de acht angsten (trots, onwetendheid, haat, jaloezie, verkeerde zienswijze, gierigheid, gehechtheid en twijfel). TURE geneest alle ziekten. PUSHTIM staat voor leven, wijsheid, geluk en fortuin. Met KURYE vragen we of dit mag vermeerderen. Met SOHA wordt het fundament gelegd, wordt het mogelijk gemaakt dat Tara's lichaam, spraak en geest één worden met onze lichaam, spraak en geest. In Tara's mantra kunnen we ook de vier edele waarheden terugvinden.

Door te mediteren op Witte Tara realiseren we ons dat ons menselijk leven (AYUR) kostbaar is, omdat het ons

de kans geeft om verdiensten (PUNYE) te vergaren en wijsheid (JNANA) te ontwikkelen. Bovendien willen we anderen helpen datzelfde te doen. We moeten ons ervan bewust worden dat zelfs enkel een lang leven niet genoeg is. Er is geen tijd te verliezen. We hebben tijd nodig om ons spiritueel te ontwikkelen, om het bodhisattva-pad te bewandelen en om de dharma door te kunnen geven. We willen geen lang leven vanwege het lange leven op zich, maar terwille van een betekenisvol leven. In werkelijkheid pogen we daar te komen waar geen sterven meer is. We hebben tijd nodig om in contact te komen met datgene dat voorbij het tijdsaspect gaat. De uiteindelijke en hoogste verworvenheid die Witte Tara ons schenkt is de verlichting zelf.



EEN SNELCURSUS WIJSHEID EN COMPASSIE

Lamrim Dundo-weekend

Een volledige Lamrim, de Lamrim Dundo van Je Tsongkhapa, dat was wat de aanwezigen in Nijmegen te wachten stond in het laatste weekend van april. Compact en overzichtelijk werden in twee dagen alle facetten van het Tibetaans-boeddhistische pad belicht. En ook ditmaal stond het geheel onder de inspirerende leiding van Gehlek Rimpoche.

Nicole van de Wildenberg

Het was een weerzien met vele bekenden. Maar uiteraard, boven alles, was het een weerzien met Gehlek Rimpoche, die met dit weekend zijn voorjaarsbezoek van 2004 startte. Naast een aantal nieuwkomers waren er veel vertrouwde gezichten. Ook voor wat betreft het onderwerp was het voor velen een weerzien, want voor de meeste van de aanwezigen was het niet de eerste keer dat men de "Stadia van het Pad naar de Ontwaakte Staat van een Boeddha" voorbij hoorde komen. Wel was het voor velen de eerste keer dat men juist deze Lamrim, de Lamrim Dundo van Je Tsongkhapa, toegelicht kreeg. Doorgaans wordt voor de overdracht en uitleg van deze Lamrim ongeveer een week de tijd genomen, maar ditmaal was de uitleg zeer kort en bondig. Het tempo zat er dus goed in.

Het was dan ook bij lange na niet mogelijk om alle aspecten tot in de details uit te werken. Gehlek Rimpoche richtte zich daarom met name op het belichten van de wijsheids- en compassieboodschap. Van hieruit passeerden alle andere onderwerpen in vogelvlucht de revue: van verwarring, onwetendheid en ego tot devotie, zuiveren en het ontwikkelen van bodhicitta. Met name aan het onderwerp wijsheid werd uitgebreid aandacht besteed: zonder wijsheid geen compassie, geen vrijheid van negatieve emoties en geen verlichting. Het reciteren van de hartsoetra aan het begin van beide dagen deed hier dan ook ten volle recht aan.

Op zijn eigen, ongeëvenaarde manier wist Gehlek Rimpoche zelfs in dit korte tijdsbestek van één weekend zijn wijze woorden op te smukken met anekdotes en metaforen. Met name zijn vergelijking tussen zuiveren en "de was doen" sprak tot de verbeelding. Immers, wie is er niet bekend met het gevecht tegen de spreekwoordelijke vlekkenmonsters.

Het was dan wel een compacte Lamrim, maar daarom zeker niet minder waardevol. Van meerdere deelnemers aan het weekend heb ik begrepen dat de onderwerpen dan wel snel voorbij kwamen, maar dat de hoofdlijn toch duidelijk bleef. De puzzelstukjes vielen als het ware vanzelf op hun plaats, zo duidelijk werden alle onderwerpen met elkaar in verband gebracht. En dat alles zonder de rode draad van wijsheid en compassie te verliezen. Gehlek Rimpoche vroeg zich dan wel af "...am I doing you a service or a disservice" door deze Lam Rim Dundo in een zo korte tijd te behandelen. Maar na de mening van een behoorlijk aantal aanwezigen gehoord te hebben, denk ik wel te mogen zeggen: "Rimpoche, thank you for your service".

DE LEZINGEN

Tijdens het voorjaarsbezoek van 24 april tot 9 mei jl. hield Gehlek Rimpoche verscheidene lezingen. De noodzaak tot het ontwikkelen van liefde en mededogen liep als een rode draad door de lezingen heen.

Albert Mund





Liefde en mededogen in actie

Rimpoche startte zijn lezing in Den Bosch met een verbinding naar het huidige hectische tijdsperspectief; met name de actualiteit van terrorisme en oorlog. Rimpoche hield in dit kader een vurig pleidooi voor geweldloosheid. Terrorisme is immers niet met geweld op te lossen. Oorlog is in feite ook een vorm van terrorisme en veroorzaakt angst en onzekerheid, en dus lijden. Geweld veroorzaakt geweld. De geschiedenis leert ons dat al eeuwen. Vrede in de wereld laat zich niet afdwingen met geweld. Wereldvrede begint bij ieder persoonlijk, bij het ontwikkelen van liefde voor jezelf en voor alle levende wezens. Iedere handeling uit kwaadheid is negatief en dat geldt ook voor een reactie op onjuiste handelingen. De enig juiste handelwijze is geworteld in liefde en compassie.

De ontwikkeling van liefde en compassie met jezelf betekent in eerste instantie zorg dragen voor jezelf en jezelf niet misbruiken. Deze ontwikkeling is noodzakelijk om liefde en compassie voor andere levende wezens te kunnen ontwikkelen. Liefde en compassie zijn de enige middelen om ons "ego-monster" klein te krijgen. Werkelijke compassie betekent vrij zijn van lijden. Het spirituele pad is identiek aan liefde en compassie voor jezelf en voor anderen: "er is geen weg naar liefde, liefde is de weg". Dat is, aldus Rimpoche, het meest basale boeddhistische uitgangspunt.

Het ontwikkelen van liefde en compassie vereist wel actie: het transformeren van de geest. Dat vermogen hebben we als mensen, het is ons grote juweel! Het is ons vermogen om onze ogen in meditatie naar binnen te richten. Zonder meditatie gebeurt er namelijk niets! Een meditatie vormde dan ook het einde van een inspirerende lezing.

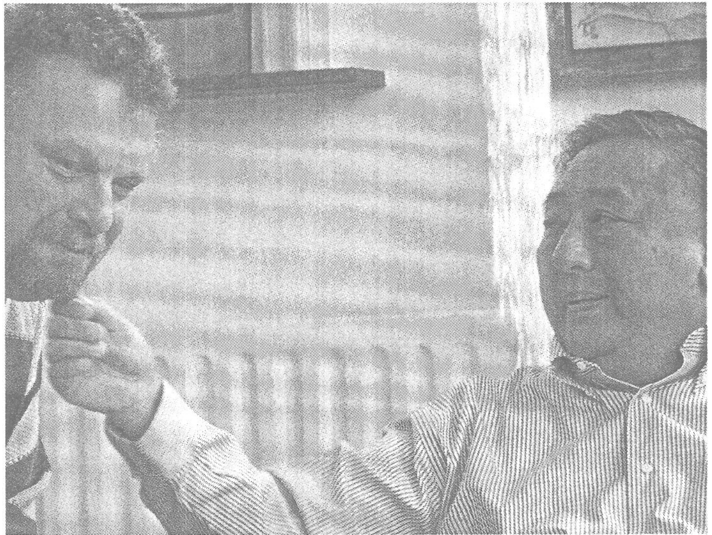
Sterven in vrede, een goede dood

Dat liefde en mededogen ook een centrale plaats innemen bij dood en sterven, was het onderwerp van de lezingen in Nijmegen en Amsterdam. De eerste vragen bij het nadenken over de dood zijn volgens Rimpoche: Wie ben ik eigenlijk? Waar kom ik vandaan? Ben ik mijn lichaam? Ben ik mijn geest of bewustzijn?

Mijn lichaam is tastbaar maar mijn bewustzijn niet. Bewustzijn heeft geen vorm, geen kleur, geen begin en geen einde. Bewustzijn houdt nooit op. Symbolisch in het Tibetaans is het teken van de eindeloze knoop. Geboorte en dood zijn de verbinding respectievelijk scheiding van fysieke identiteit en bewustzijn. De dood is dus een schei-

ding. Zoals elke scheiding brengt dat lijden met zich mee – zowel voor de persoon in kwestie als voor zijn omgeving. Geen enkele verbinding is zo hecht als de verbinding tussen fysieke identiteit en bewustzijn! Belangrijk is dat de verbinding wordt losgelaten in een positief ingesteld bewustzijn, een geest vol liefde en compassie.

Boeddha's antwoord op de vraag "Wat is een goede dood?" was: "Een gewone dood omzetten in een buitengewone dood". Daarmee doelde Boeddha op het ontwikkelen van onvoorwaardelijke liefde en compassie, de verlichtingsgeest. Op die manier is een goede dood dus verbonden met de vraag: "Wie ben ik?" En dat was ook de vraag waarmee de lezing begonnen was.

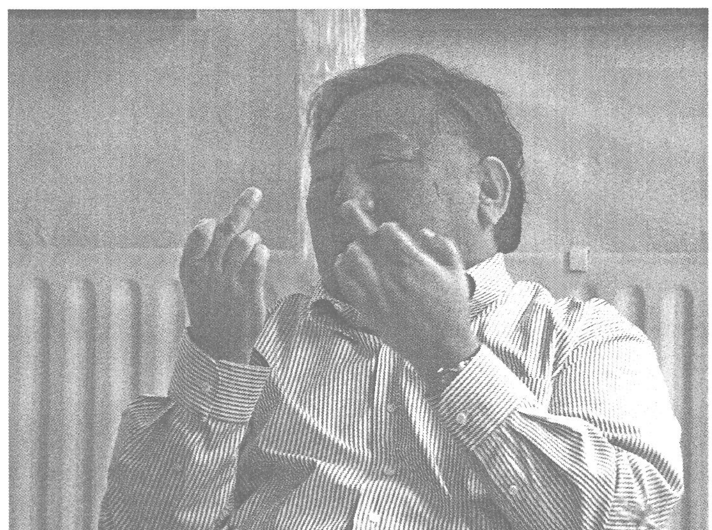


Continuering van de geest

De verbinding tussen fysieke identiteit en geest stond centraal tijdens de lezing van Rimpoche in Utrecht. Het verschil tussen fysieke identiteit en geest is dat de fysieke identiteit verandert en uiteindelijk door fysiek verval verdwijnt, en de geest niet. De geest kent geen begin of einde. Zij is noodzakelijk voor het bestaan van leven, maar geboorte en dood zijn begrippen die op de geest als zodanig niet van toepassing zijn. Op de geest werken wel allerlei externe indrukken in. Van deze externe indrukken worden op bewustzijnsniveau interne indrukken opgeslagen. De geest dupliceert als het ware de externe indrukken naar interne indrukken en wordt aldus in zekere zin geladen. De geest heeft vervolgens de mogelijkheid om deze lading om te zetten in positieve of negatieve kwaliteiten. Dit vermogen is ook de basis voor denken en mediteren, en vormt daarmee de voorwaarde voor het begaan van het spirituele pad.



De geest als zodanig is leeg, dat wil zeggen los van materie. Het huis van de geest, de fysieke identiteit, verdwijnt met de dood, maar het bewustzijn zelf verdwijnt niet en kent dus continuïteit. Deze continuïteit vormt de basis voor het begrip reïncarnatie. Rimpoche wees op het belang om geest of bewustzijn niet te verwarren met ego. Ego is de bron van alle problemen. Bewustzijn is juist de bron van al onze mogelijkheden, van onze kwaliteiten. Hier is het begrip karma relevant, de wet van oorzaak en gevolg. Omdat onheilzame handelingen schade toebrengen aan onszelf en aan anderen, zijn deze negatief. Het spirituele pad van liefde en compassie is gericht op de ontwikkeling van een ondeelbare positieve verbondenheid tussen mijzelf en andere levende wezens. Daarbij gaat het niet om zelfopoffering maar om het helpen van jezelf om daardoor ook anderen te kunnen helpen. Meditatie op een vreedzame geest is in deze zin de aangewezen weg naar fysiek en geestelijk welbevinden voor jezelf en van anderen.



DE SYMBOLIEK VAN WITTE TARA

Visualiseren - het creëren van een beeld in je geest en dat gebruiken als focus voor je meditatie - is een belangrijke techniek binnen het Tibetaans boeddhisme. Als je je een voorstelling van Witte Tara maakt, is het belangrijk dat het een levend, driedimensionaal wezen is, dat blij is voor jou te verschijnen en bereid is je te geven wat je nodig hebt. Een van de redenen waarom Tara zo effectief werkt is dat zij zo'n schitterend, aantrekkelijk wezen is om op te contempleren. Hoe meer je van haar in vervoering raakt, hoe meer tijd je met haar wilt doorbrengen. Het boeddhisme zegt: 'Waar je met je hart bent, dat zul je worden'. Gefascineerd door Tara, vervuld van haar pracht, word je zelf steeds meer zoals Tara. Je komt dichter bij het mededogen en daardoor ook steeds dichter bij de wijsheid. Gehlek Rimpoche: 'Je kunt leven en sterven met Tara. Je kunt ermee opstaan en ermee naar bed gaan'.

Karin Wilbrink

Gezeten op een lotus

De beelden van boeddhistische godheden zijn als spirituele codes. Ieder aspect van de manier waarop Tara is afgebeeld heeft een speciale betekenis. Het je voorstellen van Tara is een vorm van analytische en concentratiemeditatie tegelijkertijd en kan zorgen voor kracht en transformatie.

Het lichaam van Tara is gemaakt van wit licht, als zonlicht op een witte gletsjer. Haar lichaam vertegenwoordigt de leegte. Ze heeft het lichaam van een zestienjarige ('sweet sixteen') en zit in de volledige lotuspositie, hetgeen staat voor innerlijke perfectie; compleet fysiek en emotioneel evenwicht. Ze is zeer geconcentreerd, in stilte. Tara heeft een zachte huid, volle borsten en lang zwart haar tot op haar heupen. Ze zit op een enorme witte lotus, die wordt gezien als teken van zuiverheid of van zuiver of goddelijk ontstaan. Hoewel de lotus wortelt in de modder van vijvers en meren, verheft de bloem zich in smetteloze schoonheid zo'n 20 centimeter boven de waterspiegel. Tara heeft de modder van de verduisteringen binnen samsara overstegen en de verlichting bereikt.

Ze draagt schitterende juwelen (rijkdom aan verlichte kwaliteiten), prachtige veelkleurige zijden sluiers die haar lichaam niet raken, en een rozegekleurd rokje, dat haar liefde voor alle wezens uitdrukt. Op de lotus ligt een wit maankussen, koel, mooi en knisperend, symbool voor de verlichte geest die onvoorwaardelijke liefde en compassie kent. Zoals maanlicht verkoelend en rustgevend werkt, zo doet onbaatzuchtige liefde dat ook. Tara wordt omgeven door de blauwe hemel en een aura van wit licht, wat haar pacificerende krachten en haar vermogen om problemen te verzachten symboliseert.

Het meest opmerkelijke van Tara is dat ze zeven ogen heeft: twee gewone ogen en één wijsheidsoog op het voorhoofd - deze staan voor de inzichten in de verschillende aspecten van de werkelijkheid. Bovendien heeft ze ogen in beide handpalmen en voetzolen. Zij geven aan hoe helder Tara ons ziet, hoe buitengewoon haar inzichten zijn en hoe groot haar aandacht is om ons uit ons lijden naar vrede te brengen.

Moedra's

Moedra's (handgebaren) zijn te vergelijken met een handtekening of scan en staan voor een verplichting die is aangegaan. Tara's *rechterhand* rust op haar rechterknie en is in de moedra van het perfecte geven; de vingers wijzen naar buiten. De hand maakt het gebaar van een uitnodiging aan ons die bevrijding zoeken om haar te volgen, van het lijden naar de bevrijding. De rechterhand geeft wat de linkerhand laat zien. De *linkerhand* is voor haar geplaatst in de moedra van bescherming. Duim en ringvinger raken elkaar en verwijzen zo naar de perfecte combinatie van compassie en wijsheid. Drie vingers wijzen en symboliseren de drie juwelen, Boeddha, Dharma en Sangha. Ze geven moed en zekerheid aan hen die angstig en moe zijn en zeggen: 'Laat varen je last, wees niet bang en vertrouw op mij. Ik zal je helpen'.

De *linkerhand* houdt een bloemstengel vast met drie blauwe Utpala-bloemen ter hoogte van het linkeroor: één in de knop, één geheel in bloei en één die vrucht draagt. Zij bieden de bescherming van Boeddha, Dharma en Sangha. De bloemen symboliseren groei en ontwikkeling en herinneren ons eraan dat we niet tevreden moeten zijn met gewone blijdschap, maar dat we een hoger doel kunnen stellen: permanente bevrijding van het lijden, de verlichting bereiken. Ook stelt het voor: het verleden (de knop) is er al niet meer; de vrucht (de toekomst) heeft zich nog niet geopenbaard; de geopende bloem (het heden) is zo kortstondig als een lichtflits.

Kiemklanktekens

De kiemklanktekens, waarmee de godheid wordt gemarkeerd, moeten in wezen gezien worden als de godheid zelf. Tara's lichaam wordt getekend door een witte OM (verlicht lichaam) op haar kruinchakra. Op haar keelchakra staat een rode AH (verlichte spraak) en op haar hartchakra een witte TAM met

een blauwe HUM(verlichte geest) in de cirkel van de hum. De TAM is het eigen kiemklankteken van Tara. De kiemklanktekens zijn als het ware de initialen van haar monogram, haar essentie. De TAM zie je het eerst voor je als je een beroep doet op Tara.



Bronnen: Kyabje Gehlek Rimpoche: Healing and self-healing, through white Tara. Kyabje Gehlek Rimpoche en Brenda Rosen: The Tara Book. Kyabje Gehlek Rimpoche: Lessen en Tara-retraite 2003 en 2004. Dagyab Rinpoche: Boeddhistische symbolen. Vessantara: Boeddha's dichterbij. Marian van der Horst: Geboren uit een traan, Jewel Heart nieuwsbrief maart 1995.



EEN GESCHENK VAN BOEDDHA

De Twaalf Schakels

Tijdens het weekend van 1 en 2 mei jl. gaf Gehlek Rimpoche les over de Twaalf Schakels. Daarin legde hij een nadrukkelijke verbinding met het leven van de Boeddha en met de Vier Edele Waarheden.

Albert Mund

"Belangrijke dingen moet je vaak horen, maar de dharma moet je wel honderd keer horen!" Met dit Tibetaans gezegde startte Rimpoche het weekeind in Tilburg over het Rad van Wedergeboorte en de Twaalf Schakels van Onderling Afhankelijk Ontstaan. Hij begon het weekeind in Tilburg met de basis, het verhaal van Boeddha Shakyamuni. Hij plaatste het verhaal van de Boeddha in het historische perspectief van de prins die koning moest worden om zijn onderdanen te dienen. De ontdekking van het lijden door de Boeddha motiveerde hem echter om te gaan zoeken naar mogelijkheden om dat lijden op te heffen. Daarmee sneed hij zijn historische wortels door.

De weg van zelfopoffering bleek een onjuiste; ascese leidde niet tot het opheffen van lijden. Het was juist het opgeven van het ascetische leven en het terugvinden van de lichaamskracht dat zijn verlichting vergezelde. Het ging om het verwerven van het inzicht dat het lijden van alle levende wezens opgeheven kan worden. Het opheffen van dat lijden is een persoonlijke aangelegenheid. Verering van de Boeddha geeft geen opheffen van lijden. Het gaat niet om geloof maar om persoonlijke ontwikkeling via het begaan van het spirituele pad. "Als je het lijden niet ziet, zal er geen wens tot bevrijding zijn", aldus citeerde Rimpoche Tsongkhapa.

Verdieping van de kennis van het lijden, de eerste edele waarheid, is dus nodig om er iets aan te kunnen doen. Zonder kennis van het lijden geen motivatie tot het opheffen van het lijden, zonder motivatie geen weg naar bevrijding van lijden. Het gaat er om jezelf te helpen door het vermijden van negativiteiten, het opbouwen van positiviteiten, "het temmen van de geest". Dit is boeddhisme, aldus Rimpoche. Zo kan lijden worden opgeheven. Karmische processen rond lijden zijn in feite de oorzaak van lijden, de tweede edele waarheid. Ik zelf creëer die oorzaak. In die zin zijn we onze eigen schepper. Boeddha verwoordde het aldus: "Ik ben mijn eigen leider! Wie anders kan mijn leider zijn?" De moeilijkheid is om inzicht te krijgen in hoe goede handelingen en goede gevolgen met elkaar verbonden worden. Ons inzicht wordt namelijk versluierd door negatieve emoties. De basis voor de oorzaak van lijden is dus onwetendheid, de eerste van de twaalf schakels. Onwetendheid is de oorzaak van het lijden! Het geheel van de twaalf schakels geeft in feite samsara weer, het gevangen zitten in de bestaanscyclus.

Rimpoche gaf voorts een uiteenzetting over de Twaalf Schakels. Hij benadrukte dat wijsheid, het opheffen van onwetendheid, nergens groeit dan in "de mand van concentratie". Daarmee doelde hij op het trainen van de geest door meditatie. Meditatie heeft iets van doen met het disciplineren van moraliteit, met het beantwoorden van de vraag wat goed is en wat niet. Op dat punt zijn we voortdurend op zoek en nemen we voortdurend risico's. In de spirituele beoefening krijgen we geen garanties in relatie tot onze inspanningen. De enige garantie is de karmische. De cirkel van de Twaalf Schakels verschaft daarbij ook hulp omtrent de weg die te begaan is bij het opheffen van het lijden. Daarmee is ook de relatie met de derde (het opheffen van lijden) en vierde edele waarheid (het pad naar het opheffen van lijden) gelegd.



WITTE TARA-RETRAITE

Caroline Hoogduin

In mei bezocht ik de 5-daagse Witte Tara-retraite samen met zo'n 90 anderen van binnen en buiten Jewel Heart. Zoals velen binnen Jewel Heart weten heeft Gehlek Rimpoche een speciale verbinding met Tara. Ik was er erg nieuwsgierig naar wat het voor mij zou betekenen. Daarnaast had ik me erg verheugd op de gemoedelijke en open sfeer waarin dit soort lessen bij Jewel Heart altijd plaatsvinden.

Voor zover ik het begrepen heb is de beoefening van Witte Tara wel degelijk een vajrayana-beoefening, al hoef je geen grote initiatie te hebben gehad om de retraite te mogen bijwonen. Volgens Rimpoche is vajrayana-beoefening een absolute noodzaak om tot verlichting te komen, en ik had het gevoel dat hij ons ook graag die kant op wil sturen. Eerder heb ik hem ook al eens horen zeggen dat Jewel Heart een vajrayana-georiënteerde sangha is. Voor mij is het nog allemaal behoorlijk nieuw, en ook spannend. Wat is vajrayana (of tantra) nu eigenlijk? En wie is Witte Tara?

Bij het beoefenen van vajrayana ga je aan het werk met bepaalde meditatiegodheden ('deities' of 'yidams') die een kwaliteit van de verlichte geest vertegenwoordigen. Je visualiseert de bewuste yidam en mediteert in twee stadia op diens eigenschappen. In het ontwikkelingsstadium ('generation stage') krijg je meer zicht op de kwaliteiten en leer je daar mentaal contact mee te maken, en in het voltooiingstadium ('completion stage') wordt het echt werkelijkheid. Om ermee aan de slag te mogen heb je een initiatie nodig. Daarbij wordt uitgegaan van vier klassen van tantra, met ieder hun eigen initiaties. De beoefening van Witte Tara die hier werd uitgelegd behoort tot de kriya-tantra, waarin zuiveren centraal staat.

Wie is dan Tara? Rimpoche vertelde dat Avalokiteshvara bestaat uit het mededogen van alle verlichte wezens, in levende vorm. Tara is daarvan de vrouwelijke kwaliteit. In het algemeen staat de mannelijke kwaliteit meer voor liefde/compassie en de vrouwelijke meer voor wijsheid. Rimpoche noemde de Tara-kwaliteit: ultieme liefde en compassie.

Rimpoche legde uit dat wij onszelf zien als heel erg solide: we hebben een enorm ego dat onze ware aard van openheid, liefde en mededogen verdringt met zijn angst, verlangen en agressie. Door middel van zuivering en beoefening van wijsheid kun je dat grote ego loslaten en terugkomen bij je eigen natuur. Beoefening heeft pas zin als het ook echt effect heeft op dat gigantische ego. Vernietiging van het ego leidt dan tot een besef van wijsheid of leegte, die de basis is waarop je verlichte kwaliteiten kunt gaan opbouwen. Rimpoche illustreert dat alles dan met zijn gloedvol vertelde voorbeelden en verhalen, waar ik steeds ontzettend van geniet. Heel grappig vind ik bijvoorbeeld dat hij het vaker heeft over Star Trek. Het genereren van Tara is volgens hem net zoiets als 'Beam me up Scotty': eerst gaat er energie flikkeren, dan ontstaat pas de yidam.

Waar ik ook heel erg van heb genoten is de prachtige meditatie op de zes beschermingsschilden van Tara. Rimpoche weet dat zo beeldend te brengen dat ik het me helemaal kan voorstellen. Al met al ben ik erg blij dat ik deze retraite heb mogen meemaken. Ik heb er ontzettend veel van geleerd!

JEWEL HEART AGENDA

Nieuwsbrief juni 2004 Zie ook www.jewelheart.nl

SUMMER RETREAT JEWEL HEART AMERIKA

Six Practices for Living with Compassion and Courage
Albion College, Albion Michigan
11 - 18 juli 2004

We long to live our lives with meaning and purpose. In these busy and challenging times people often wonder what they can actually do to connect their spiritual aspirations with the endless demands of modern life. There is a great need for spiritual methods that are compatible with life as it is, methods that can help translate insight and heart into effective action. Join us as Gehlek Rimpoche offers wise and practical guidance on the practice of the six paramitas. These paramitas (or perfections of generosity, ethics, patience, joyful effort, concentration and wisdom) are the foundation for living with compassion and courage. During this retreat there will be time to explore in some depth each of the six practices, including ways to integrate them into daily life.
Brochure en registratie via de Amerikaanse Jewel Heart-website: www.jewelheart.org.

HARTSOETRA / PRAJNAPARAMITA SOETRA
TARAB TULKU

Weekend vrijdag 22 oktober - zondag 24 oktober 2004

Er wordt verteld dat zo'n 2500 jaar geleden op de Gierenberg in Rajagriha Boeddha Shakyamuni voor de tweede maal het Wiel van de Dharma draaide toen hij de Perfectie van Wijsheid-soetra's onderwees. Deze hartsoetra, de transcendente wijsheid, is een samenvatting van verschillende versies van de prajnaparamita. (Er is één van 100.000 verzen, één van 8.000 verzen etc., maar er is ook de korte éénletter-soetra, enkel bestaande uit het klankteken AH.) De hartsoetra en wordt beschouwd als de kern van de boeddhistische leer.
Deze soetra gaat over de juiste zienswijze en omvat alle leringen van de Boeddha. Inzicht in de ware aard van ons persoonlijk bestaan en van alle verschijnselen is onmisbaar voor zowel het bereiken van bevrijding van het lijden als voor het bereiken van boeddhaschap, de volledig ontwaakte staat.
We zijn dan ook heel blij dat Tarab Tulku erin heeft toegestemd dit weekend les te willen geven in dit onderwerp.

Tarab Tulku is een van de grootste hedendaagse Tibetaanse filosofen. Hij ontving zijn opleiding aan de Drepung-universiteit in Tibet. De afgelopen decennia hield hij zich bezig met het ontwikkelen van transpersoonlijke psychologie en therapie op basis van de Tibetaans-boeddhistische traditie. Tarab Tulku geeft cursussen in Europa en in de Verenigde Staten, en heeft een meerjarig trainingsprogramma in Tibetaanse filosofie, psychologie en psychotherapie.

Plaats:	Jewel Heartcentrum, Nijmegen
Benodigdheden:	Een mala
Data en tijden:	Vrijdag 22 oktober 20.00-22.00 uur, zaterdag 23 oktober 10.00-13.00 uur en 14.30-16.30 uur, zondag 24 oktober 10.30-13.00 uur.
Opgave:	Via strookje of e-mail
Kosten:	€ 85 (Jewel Heart mandala-leden € 57; bij **betaling na 1 oktober: € 67**).

NAJAARSBEZOEK GEHLEK RIMPOCHE

19 - 28 NOVEMBER 2004

Het najaarsbezoek van Gehlek Rimpoche zal vooral in het teken staan van vajrayana. Rimpoche zal Heruka- en Vajrayogini-initiaties geven met daarop volgend een Vajrayogini-lesretraite. Natuurlijk zal er ook tijd ingeruimd worden voor Jewel Heart-leden die geen vajrayana beoefenen, maar het programma daarvoor is nog niet vastgesteld. Dat komt in de agenda bij de nieuwsbrief van september a.s.

JEWEL HEART SCHOLINGSPROGRAMMA: NIJMEGEN - DEN BOSCH - TILBURG - UTRECHT

Opmerkingen voor Jewel Heart mandala-leden:

* De toename van het aantal mandala-leden maakt voor de meeste onderdelen **inschrijving noodzakelijk**. Gebruik hiervoor de strookjes of geef je per e-mail op: info@jewelheart.nl.
* Naast de eigen groep kan aan één extra cursusactiviteit met Jewel Heart-korting worden deelgenomen (thangka-tekenen of meditatie).

Als het niet anders vermeld staat, worden cursussen gegeven in het Jewel Heart-centrum in Nijmegen.
Transcripten die in de cursussen gebruikt worden zijn verkrijgbaar bij Jewel Heart. Neem contact op met het secretariaat (info@jewelheart.nl) of raadpleeg de website www.jewelheart.nl.

STROOM I:

A. KENNISMAKING

Inleidende scholing in meditatie

Aandachtsmeditatie is een effectieve methode om helderder en bewuster in het leven te staan. Door het leren richten van de aandacht op wat er zich in en rondom ons afspeelt en ons van die dingen bewust te zijn, wordt ons handelen meer ontspannen en doelmatiger. Met behulp van aandachtsmeditatie leren we onszelf kennen en worden we ons ervan bewust hoe we omgaan met onszelf en onze omgeving. Zo wordt het o.a. mogelijk onze problemen te herkennen.
De cursus is geschikt voor iedereen, boeddhist of niet-boeddhist, en richt zich op de praktische toepassing van aandachtig zijn in het leven van alledag. Met name de basistechniek zal worden geoefend: ontwikkelen van aandacht op de ademhaling. Elke bijeenkomst begint met lichaamswerk. In de meditatie kom je jezelf figuurlijk maar ook letterlijk tegen. Je lijf laat zich voelen, je geest dwaalt af – dit zijn de obstakels die je ervan weerhouden in het hier en nu te blijven. Er worden oefeningen gedaan om je bewust te worden waar je jezelf vastzet en om te leren hoe je dat los kunt laten. Zo creëer je ruimte in het lichaam, als voorwaarde voor ruimte in de geest.

Tijd:	2-wekelijks op woensdag 20.00-21.30 uur.
Data:	1 sept. (introductieavond), 8 en 22 sept., 6 en 20 okt., 3 en 17 nov., 1 en 15 dec.
Begeleiding:	Marja de Lint, Caesartherapeute en geschoold in eutonie en energetisch werk (ITIP) en al jaren lid van Jewel Heart, tel. 024-3226985.
Kosten:	€110 (Jewel Heart-leden € 68).
Inschrijving:	Via strookje of e-mail. Folder verkrijgbaar.
Aantal deelnemers:	9-15.

B. INSCHOLING

Leven - met een ander perspectief

Het lijkt wel of steeds meer mensen zich ongelukkiger voelen. Alle economische en technische ontwikkelingen maken ons blijkbaar niet voor langere tijd gelukkiger. Als je de kranten leest en televisie kijkt, lijkt het wel alsof er alleen maar aandacht is voor ruzie, hebzucht, lichamelijk en verbaal geweld, egoïsme, ziekte en ellende. Welke doelen die we ons in ons leven stellen, brengen uiteindelijk geen pijn, verdriet of ongeluk? Welke vragen zijn van wezenlijk belang om een glimp van geluk te vinden? Zou het ervaren van geluk en ongeluk iets te maken kunnen hebben met hoe we kijken naar onze ervaringen en naar onze omgeving?
De inscholingsgroepen zijn studie- en meditatiegroepen voor mensen die op een praktische wijze kennis willen maken met het Tibetaans boeddhisme. In vogelvlucht wordt het hele boeddhistische pad behandeld. Aan de orde komen de belangrijkste boeddhistische thema's uit het mahayana-boeddhisme. De nadruk ligt op praktijk: integratie van boeddhistische waarden in de eigen leefsituatie.

De inscholing wordt dit jaar in diverse vormen aangeboden. Bekendheid met het boeddhisme is niet noodzakelijk, evenmin speelt vooropleiding een rol. Enige ervaring in meditatie is praktisch, maar geen voorwaarde tot deelname. De groepen starten met een introductieavond. Op deze avond wordt voor alle geïnteresseerden, naast een inleiding op het cursusjaar, ook achtergrondinformatie gegeven en is er – zolang er nog plaats is – ook de mogelijkheid tot inschrijving. Op deze avond is iedereen van harte welkom.

Inscholingsgroep 1

Boeddhisme aan de hand van Gehlek Rimpoche's boek "Voor de dood niet bang". Op heldere, praktische en humoristische wijze laat Gehlek Rimpoche ons in zijn boek kennismaken met het gedachtegoed van het Tibetaans boeddhisme en wat dat voor ons westerse mensen in ons dagelijks leven betekent. **De cursus is 2-wekelijks gedurende een half jaar.**

Literatuur: "Voor de dood niet bang" van Gehlek Rimpoche. Verkrijgbaar bij Jewel Heart (prijs: € 14,50).
Kosten: € 85 voor de gehele cursus. Indien deze inscholingscursus wordt gedaan in combinatie met de meditatiecursus geldt de maandelijkse bijdrage als Jewel Heart mandala-lid:
- begunstigerbijdrage: € 37,50
- normale bijdrage: € 25,—
- minimum bijdrage: € 17,50

Inschrijving: Via strookje of e-mail. Folder verkrijgbaar.
Aantal deelnemers: flexibel.
Nijmegen: **2-wekelijks** op woensdag 20.00-22.00 uur.
Data: 8 september (introductieavond), 22 sept., 6 en 20 okt., 3 en 17 nov., 1 en 15 dec., 19 jan.
Begeleiding: Marianne de Kok, tel. 024-3239484.
Utrecht: **2-wekelijks** op dinsdag 19.30-21.30 uur.
Introductieavond: 18 januari 2005.

Inscholingsgroep 2

Studie- en meditatiegroep bestemd voor mensen die op een praktische wijze kennis willen maken met het boeddhisme in hun dagelijks leven. Elk thema wordt ingeleid, bediscussieerd en via meditatie verdiept. Ook worden oefeningen voor thuis meegegeven. Er wordt gewerkt aan de hand van een korte tekst van de grote 14e-eeuwse Tibetaanse geleerde Lama Tsongkhapa, "De drie hoofdzaken van het pad naar verlichting". Hierbij gebruiken we het eigentijdse en aan de westerse levenswijze aangepaste commentaar van Gehlek

Kosten: Maandelijkse bijdrage als Jewel Heart mandala-lid:
- begunstigerbijdrage: € 37,50
- normale bijdrage: € 25
- minimum bijdrage: € 17,50

Inschrijving: Via strookje of e-mail. Folder verkrijgbaar.
Aantal deelnemers: 15-20.
Nijmegen: wekelijks van september tot eind juni op donderdag 20.00 - 22.00 uur.
Introductieavond: 9 september.
Begeleiding: Marion Wierda, tel. 024-3451036.
Den Bosch: wekelijks van september tot eind juni op donderdag 19.30-21.30 uur.
Introductieavond: 9 september.
Begeleiding: Frances Nijssen, tel. 026-4424047.

STROOM II: INTEGRATIE

1. Odyssee naar Vrijheid - in 64 stappen

Deze korte en praktische Lamrim sluit aan op de Inscholingsgroep en geeft op praktische en eenvoudige wijze houvast voor dharmabeoefening in het dagelijks leven. De bladwijzer met de 64 stappen voor verlichting is daarbij behulpzaam.

Literatuur: "Odyssey to Freedom" van Gehlek Rimpoche. Verkrijgbaar bij Jewel Heart (prijs: € 23).

Arnhem: donderdag 14.45-16.45 uur.
Begindatum: 2 september.
Begeleiding: Ineke Vrolijk, tel. 026-3515355.

Den Bosch: woensdag 19.30-21.30 uur.
Begindatum: 8 september.
Begeleiding: Ineke Vrolijk, tel. 026-3515355.
(Gaat gedurende het seizoen over naar Lamrim I.)

Tilburg: maandag 19.30-21.30 uur.
Begindatum: 6 september.
Begeleiding: Peter van Wanrooij, tel. 0416-650388.

Utrecht: donderdag 19.30-21.30 uur.
Begindatum: 9 september.
Begeleiding: Ineke Vrolijk, tel. 026-351355.
(Gaat gedurende het seizoen over naar Lamrim I.)

2. Lamrim - het stapsgewijze pad

Een ca. 4-5 jaar durende scholing in het hart van de dharma, het stapsgewijs opgebouwde pad naar verlichting waarin elke bestudeerde, uitgediepte en bemediteerde stap de volgende stap bewerkstelligt en ondersteunt.

Literatuur: "Lamrim Teachings" (4 delen) van Gehlek Rimpoche. Verkrijgbaar bij Jewel Heart.

Nijmegen:	Maandag	20.00-22.00 uur:	Lamrim I.
		Begindatum:	6 september.
		Begeleiding:	Len Kosse, tel. 024-6222208.
	Maandag	20.00-22.00 uur:	Lamrim III/Lojong en Wijsheid.
		Deze groep nodigt alle mandala-leden die het mahayana-deel van de Lamrim (nog) een keer grondig willen doornemen uit zich in het komende jaar hierbij aan te sluiten!	
		Begindatum:	6 september.
		Begeleiding:	Marianne de Kok (2-wekelijks), tel. 024-3239484.
	Dinsdag	20.00-22.00 uur:	Lamrim I.
		Begindatum:	7 september.
		Begeleiding:	Len Kosse, tel. 024-6222208.
	Dinsdag	20.00-22.00 uur:	Lamrim III.
		Begindatum:	7 september.
		Begeleiding:	Carel Weevers (2-wekelijks), tel. 0485-517229.
	Donderdag	20.00-22.00 uur:	Lamrim II.
		Begindatum:	9 september.
		Begeleiding:	Carel Weevers, tel. 0485-517229.
Tilburg:	Woensdag	19.45-21.45 uur:	Lamrim II.
		Begindatum:	10 september.
		Begeleiding:	Carel Weevers (3-wekelijks), tel. 0485-517229.

STROOM III: VERDIEPING (POST-LAMRIM)

Bestemd voor hen die de Lamrim hebben afgerond. Wat kun je doen na Inscholing, Odyssee en Lamrim?

* Studie en beoefening van het vajrayana. Rimpoche benadrukt dat Jewel Heart een vajrayana-mandala is en dat na een afgeronde Lamrim-studie en -beoefening de studie van het vajrayana een logisch vervolg is.
* *Er zijn ook mensen die niet (of nog niet) kiezen voor vajrayana, of die zich naast het vajrayana willen verdiepen in het mahayana, hetgeen door Rimpoche ook van harte wordt aanbevolen. Na een aantal experimentele jaren kiezen we nu dit studiejaar voor een verdieping op twee verschillende manieren.*

1. Verdieping d.m.v. het bestuderen van de Bodhisattvacharyavatara

Deze groep is bedoeld voor mandala-leden die de hele Lamrim al een keer hebben doorgewerkt. In januari 2004 is een groepje van 5 mensen gestart met het bestuderen van de transcripten van de Bodhisattvacharyavatara van Gehlek Rimpoche. Rimpoche geeft inmiddels al meerdere jaren les over dit onderwerp in Ann Arbor (VS). De deelnemers zijn gezamenlijk verantwoordelijk voor de avonden.

Tijd:	Maandag 20.00-22.00 uur.
Begindatum:	6 september.
Contactpersoon:	Karin Wilbrink, tel 024-3600335.
Nadere informatie en opgave:	Marianne de Kok (DCT), tel. 024-3239484.

2. Verdieping van de Lamrim

In juni 2004 zal de groep in Den Bosch de complete Lamrim afgerond hebben. In overleg met de deelnemers en Len Kosse (die de studieavonden begeleidt), zal er in principe doorgegaan worden met een uitgebreide Lamrim, waarbij bepaalde thema's verder uitgediept zullen worden. Het wordt op prijs gesteld als er mensen van andere Lamrim-groepen zijn die zich het komende seizoen bij de groep zouden willen aansluiten – uiteraard in overleg met het Dharmacoördinatieteam en Len Kosse.

Tijd:	donderdag 19.30-21.30 uur.
Plaats:	Den Bosch.
Begindatum:	9 september.
Begeleiding:	Len Kosse (2/3-wekelijks), tel. 024-6222208.

3. Vajrayana

a. Introductie in vajrayana

Deze groep is bedoeld voor mensen die overwegen in november mee te doen met de Heruka en/of Vajrayogini-initiatie. Het is deels een herhaling van de introductiegroep vajrayana van dit voorjaar, grotendeels een verdieping hiervan. Vragen die o.a. aan bod zullen komen, zijn: Wat is Vajrayana? Voor wie is het beoefenen van Vajrayana geschikt? Wat is een initiatie? Wat is maha-anutarayogatantra? Welke verplichtingen neem ik dan op me? Welke voordelen levert het me op?

Tijd:	Woensdag 20.00-22.00 uur.
Data:	15 en 29 sept., 13 okt., 10 nov.
Kosten:	Geen. Donaties welkom.
Nadere informatie en opgave:	Marianne de Kok, tel. 024-3239484.

b. Lama Chöpa

Deze groep is bedoeld voor mandala-leden die zijn ingestapt in het vajrayana via een maha-anutarayogatantra-initiatie (b.v. Heruka/Vajrayogini). Er wordt dus een stevige basis in Lamrim verondersteld. Het doel is vertrouwd te raken met vajrayana-beoefening. Vorig jaar is de Zes-zittingen guru-yoga behandeld. Dit jaar gaat de groep verder met de Lama Chöpa-beoefening aan de hand van het transcript van Gehlek Rimpoche.

Tijd:	Tweede zaterdag van de maand, 10.00-13.00 uur.
Data:	11 sept., 9 okt., 13 nov., 11 dec., 22 jan [let op!], 12 febr., 12 maart, 9 april, 14 mei, 11 juni.
Begeleiding:	Len Kosse en Marion Wierda.
Nadere informatie:	Marion Wierda, tel. 024-3451036.
Opgave:	Via strookje of e-mail.

c. Vajrayogini

De groep gaat verder op basis van Rimpoche's onderricht van de lange sadhana. De groep is toegankelijk voor allen die in 2001, na de Vajrayogini-initiatie, ook het Vajrayogini-onderricht van Rimpoche hebben ontvangen.

Literatuur:	"Vajrayogini teachings" van Gehlek Rimpoche.
Tijd:	Derde zaterdag van de maand, 10.00-13.00 uur.
Data:	18 sept., 16 okt., 18 dec., 15 jan., 19 febr., 19 maart, 16 april, 21 mei, 18 juni.
Begeleiding:	Carel Weevers en Ineke Vrolijk.
Nadere informatie:	Ineke Vrolijk, tel. 026-3515355.
Opgave:	Via strookje of e-mail.

d. Yamantaka

De reeds verschillende jaren werkende Yamantaka-groep gaat door met hun beoefening en bestudering van het transcript van Gehlek Rimpoche.

De eerstvolgende bijeenkomst is zaterdag 25 september van 10.00-13.00 uur; daarna in onderling overleg.

Opgave: Via strookje of e-mail.

e. Witte Tara 2: met volledige initiatie

Er zal een tweede Tara-groep gestart worden, meer gericht op tantrische Tara-beoefening. Alleen degenen die een volwaardige Tara-initiatie ontvangen hebben kunnen zich hiervoor opgeven. Er zal gebruik gemaakt worden van het manuscript "Healing and self-healing through White Tara" (€ 18,50) en andere teksten.

Tijd: Eén keer per maand op woensdag 20.00-22.00 uur.
Data: 22 sept., 20 okt., 17 nov., 15 dec.
Kosten: Geen. Donaties welkom.
Begeleiding en nadere informatie: Marian van der Horst, tel. 024-3785841.
Opgave: Via strookje of e-mail.

f. Meditatiegroep Vajrayogini

Donderdagochtend, wekelijks.

Aanspreekpersoon: Piet Ziere, tel. 024-3888237.

Ook voor Vajrayanagroepen graag inschrijven via strookje.

OVERSTAPPEN NAAR EEN ANDERE GROEP?

Vriendelijk verzoek tot overleg met de betreffende begeleider. Vergeet bovendien niet de verandering door te geven aan het secretariaat! Dit kan via het strookje of per e-mail.

OVERIGE ACTIVITEITEN:

Open meditatieavond Nijmegen

Iedereen die wil kennis maken met meditatie of die zijn dagelijkse praktijk wat ruggesteun wil geven door samen te mediteren is van harte welkom. Na afloop thee en gelegenheid tot napraten.

Tijd: Vrijdag 20.00-21.00 uur.
Begindatum: 10 september.
Gastheren: Ed Houppermans (tel. 024-3541992) en Fred Vos.
Gastvrouwen: Ahamsa Sanders en Paula Boon.
Kosten: Geen.

Witte Tara 1 (Nijmegen – zonder initiatie, toegankelijk voor iedereen)

Door haar daadkrachtige vrouwelijke helende energie kom je in contact met je eigen helende en zelfgenezende energieën. Door middel van meditatie en mantrarecitatie maken we de connectie. We bestuderen en bespreken Rinpoche's Tara-manuscript "The Practice of the Triumphant Ma" (€14). Een groep met een vaste kern, begeleid door Marian van der Horst en anderen, bestaat al meerdere jaren maar iedere nieuwe geïnteresseerde is van harte welkom.

Tijd: Maandelijks op woensdag 20.00-22.00 uur.
Data: 8 sept., 6 okt., 3 nov., 1 dec.
Kosten: Geen. Donaties welkom.
Begeleiding: Marian van der Horst en Fred Vos.
Opgave: Via strookje of e-mail.

Het ligt in de bedoeling ook dit jaar weer een Tara-winterretraite te organiseren. De periode tussen kerstmis en nieuwjaar bleek daarvoor een uitstekende tijd. Naast meditaties op lichaam en geest en Lamrim-onderwerpen zal het voornamelijk een mantra-recitatieretraite zijn waarbij men reflecteert op de aangeboden onderwerpen. T.z.t. zal nadere informatie verstrekt worden. Noteert u deze mogelijkheid vast in uw agenda.

Begeleiding en informatie: Marian van der Horst; tel: 024-3785841.

Witte Tara 1 (Den Bosch)

Vanaf september a.s. is er ook in Den Bosch gelegenheid om samen de Tarabeoefening te doen. Beoefening van Witte Tara is een geschenk aan jezelf! Witte Tara wordt ook wel de Moeder van alle Boeddha's genoemd, maar zij is vooral ook voor ons als een moeder. Ze is er wanneer je haar nodig hebt altijd, overal, klaar om iedereen te helpen. Ze is de verpersoonlijking van liefde en compassie en met behulp van het transcript "The Practice of the Triumphant Ma" van Gehlek Rimpoche (□ 14), kunnen we van Tara leren hoe we haar bijzondere kwaliteiten in onszelf kunnen ontwikkelen. We mediteren samen en bespreken steeds een stuk tekst uit het commentaar.

Tijd en plaats: Den Bosch, Leonardo da Vinciplein 26, maandelijks op dinsdag 19.30-21.30 uur.
Data: 7 sept., 5 okt., 2 nov., 7 dec., 4 jan., 1 febr., 1 maart, 5 april, 3 mei, 7 juni.
Begeleiding en informatie: Marijke van Lieshout, tel. 073-6211645.
Kosten: Geen. Donaties welkom.
Opgave: Via strookje of e-mail.

Thangka tekenen en schilderen Nijmegen

Thangka's zijn graag geziene kunstobjecten, maar ze zijn veel meer dan alleen maar een kunstwerk. Ze vormen een uitdrukkingstaal van m.n. het Tibetaans boeddhisme. Deze kunstvorm wordt ook nu nog intensief beoefend door oude, maar ook jonge schilders in en buiten Tibet. Ook westerse boeddhisten voelen zich aangetrokken door de thangka. De betekenis van het woord thangka is: "schildering op stof", "boodschap", "oprolbaar en meeneembaar". Ze zijn er in verschillende maten, van heel groot tot zeer klein. Op thangka's ziet men veelsoortige figuren: mannelijke en vrouwelijke boeddha's, leraren, beschermers en yogi's, maar ook zijn er thangka's met levensverhalen, rituele voorwerpen of offergaven (al dan niet met een toornig aspect).

Het zelf leren tekenen van deze figuren brengt een nauwer contact en verbinding teweeg met de getekende figuur. Door het tekenen op zich ontwikkelt men concentratie, geduld en een grotere capaciteit tot visualiseren. Visualisatie speelt een belangrijke rol in de eigen meditatiebeoefening. De traditie leert het maken van een tekening en/of schildering volgens bepaalde stappen te doen, zodat iedereen in staat is b.v. een boeddhahoofd te tekenen. Hiermee wordt in de cursus begonnen.

De jaarcursus bestaat uit 2 blokken van 9 lessen, waarvoor men zich van tevoren moet inschrijven (samen met de betaling). Iedere les wordt begonnen met een visualisatiemeditatie, dan volgt een inleiding in de zeer rijke boeddhistische iconografie en symboliek en de verschillende schilderstijlen en achtergronden. De begeleiding in tekenen en eventueel schilderen is altijd individueel, iedereen kan en mag in zijn/haar eigen tempo werken.

Marian van der Horst, die de cursus begeleidt, is zelf thangkaschilder. Na haar eerdere kunstopleiding begon ze in 1984 thangka's te leren tekenen en schilderen bij Andy Weber en ontving ze gedurende 8 jaar onderricht van de meesterschilders Gega Lama (in Huy, België) en Sherab Palden Beru (in Schotland). Bij de cursus wordt het handboek "Principles of Tibetan Art" gebruikt, van de hand van Gega Lama. Marian is een van de weinige westerse geautoriseerde (vrouwelijke) thangkaschilders/leraren. Ze begeleidt leerlingen in meerdere landen, o.a. Rusland. In 1996 voltooide zij na 3 jaar voor Gehlek Rimpoche een bijzonder grote thangka waarop een *Veld van Verdienste* staat afgebeeld. Hiervan hangt een kopie op ware grootte in ons centrum in Nijmegen.

Tijd: 9 Woensdagavonden 20.00-22.00 uur.
Data: 1, 15 en 29 sept., 13 en 27 okt., 10 en 24 nov., 8 en 22 dec.
Begeleiding: Marian van der Horst, tel. 024-3785841.
Kosten: €68 voor Jewel Heart-leden; € 110 voor niet-leden.
Benodigdheden: Tekenblok A-3 formaat, potloden HB en 2H, liniaal, driehoek, passer, gum.
Opgave: Voor 1 september, via strookje of e-mail.

MAANDELIJKSE LAMA CHÖPA-BEOEFENING

Tijd: Zondag 11.00uur.

Data: 12 sept., 17 okt., 14 nov., 12 dec.

PROGRAMMA OPLEIDING GROEPSBEGELEIDERS

Data: 4 sept., 2 okt., 6 nov., 11 dec., 8 jan., 5 febr., 5 maart, 2 april, 4 juni, 2 juli.

Nadere gegevens over de inhoud volgen later.

ALLE DATA NOG EENS OP EEN RIJTJE VOOR UW AGENDA:

Volle maan:	3 juni, 2 juli, 31 juli, 30 aug., 28 sept., 27 okt., 26 nov., 26 dec.
Nieuwe maan:	17 juni, 17 juli, 15 aug., 14 sept., 14 okt., 12 nov., 12 dec.
Guru-Puja en Tsog:	12 juni, 12 en 27 juli, 10 en 25 aug., 9 en 23 sept., 8 en 23 okt., 7 en 21 nov., 7 en 21 dec.
Saka Dawa	(Boeddha Shakyamuni's geboorte, verlichting en in paranirvana gaan): 3 juni 2004
Geboortedag Z.H. de Dalai lama:	6 juli 2004

Retraites/weekenden:

Summer Retreat Jewel Heart Amerika:	11-18 juli
Tarab Tulku, Hartsoetra:	22-24 oktober
Najaarsbezoek Gehlek Rimpoche:	19-28 november

Groepen:

Introductie in vajrayana:	15 en 29 sept., 13 okt., 10 nov.
Lama Chöpa:	11 sept., 9 okt., 13 nov., 11 dec., 22 jan, 12 febr., 12 maart, 9 april, 14 mei, 11 juni.
Vajrayogini:	18 sept., 16 okt., 18 dec., 15 jan., 19 febr., 19 maart, 16 april, 21 mei, 18 juni
Yamantaka:	25 sept. en daarna in overleg
Witte Tara 1 Nijmegen (vrij toegankelijk):	8 sept., 6 okt., 3 nov., 1 dec.
Witte Tara 1 Den Bosch (vrij toegankelijk):	7 sept., 5 okt., 2 nov., 7 dec., 4 jan., 1 febr., 1 maart, 5 april, 3 mei, 7 juni.
Witte Tara 2 (alleen met volledige initiatie!):	22 sept., 20 okt., 17 nov., 15 dec.
Thangka tekenen en schilderen:	1, 15 en 29 sept., 13 en 27 okt., 10 en 24 nov., 8 en 22 dec.
Groepsbegeleiders:	4 sept., 2 okt., 6 nov., 11 dec., 8 jan., 5 febr., 5 maart, 2 april, 4 juni, 2 juli

Maandelijkse beoefening:

Lama Chöpa:	12 sept., 17 okt., 14 nov., 12 dec.



Inschrijving: **Inleidende Scholing in meditatie**

Door: **Marja de Lint**

Kosten: € 110,— (JH-leden € 68,—)

Naam: ______________________________

Adres: ______________________________ tel: ____________

Postcode: ____________ Plaats: ______________________________

Betaling: bedrag € ____________ Betaalcheque ingesloten/overgemaakt per bank/giro dd: ____________

Inschrijving:

- ❑ **Inscholing 1** **Leven met een ander perspectief**

  Kosten: € 85 voor de gehele cursus.

- ❑ **Deze inscholingscursus in combinatie met de scholing in meditatie.**

  Kosten: de maandelijkse bijdrage als Jewel Heart mandala-lid:

- ❑ **Inscholing 2** **Drie hoofdzaken van het pad**

  Kosten: Maandelijkse bijdrage als Jewel Heart mandala-lid:

  - begunstigerbijdrage: € 37,50
  - normale bijdrage: € 25,—
  - minimum bijdrage: € 17,50

Naam: ______________________________

Adres: ______________________________ tel: ____________

Postcode: ____________ Plaats: ______________________________

Betaling: bedrag € ____________ Betaalcheque ingesloten/overgemaakt per bank/giro dd: ____________

Inschrijving: **Tanga-tekenen**

Door: Marjan vd Horst

Kosten: € 110 (Jewel Heart-leden € 68).

Naam: ______________________________

Adres: ______________________________ tel: ____________

Postcode: ____________ Plaats: ______________________________

Betaling: bedrag € ____________ Betaalcheque ingesloten/overgemaakt per bank/giro dd: ____________



Deponeer dit strookje in het postvakje van de administratie op het Jewel-Heart-Centrum of stuur het in een envelop naar:

JEWEL HEART,
Boeddhistische Studie en Meditatie,
Hatertseveldweg 284
6532 XX NIJMEGEN



Deponeer dit strookje in het postvakje van de administratie op het Jewel-Heart-Centrum of stuur het in een envelop naar:

JEWEL HEART,
Boeddhistische Studie en Meditatie,
Hatertseveldweg 284
6532 XX NIJMEGEN



Deponeer dit strookje in het postvakje van de administratie op het Jewel-Heart-Centrum of stuur het in een envelop naar:

JEWEL HEART,
Boeddhistische Studie en Meditatie,
Hatertseveldweg 284
6532 XX NIJMEGEN

RECEPT

Op veler verzoek: het recept van een heerlijke Tibetaanse soep



THUKPA

Nicole van de Wildenberg

Ingrediënten

400 gram Thenthuk (Tibetaanse noodles)
(bloem, water, olijfolie)
2 eetlepels sesamolie
1½ rode ui, fijn gesneden
2 teentjes knoflook, fijngemaakt
1 cm gember, fijngemaakt
½ theelepel koenjit (gemalen kurkuma)
1 theelepel komijnpoeder
2 rode chilipepers
2 tomaten of 1 vleestomaat
2 eetlepels sojasaus
1 liter groentebouillon
1 laurierblad
1 theelepel tijm
scheutje Maggi
zout naar smaak
1 daikon of ½ rettich, in dunne plakjes gesneden
200 gram Chinese kool
200 gram spinazie
1 bosje verse koriander, gesneden

De Thenthuk

In het Tibetaans betekent "then" trekken en "thuk" betekent noodles. Het deeg is zeer belangrijk voor deze noodlesoep.

1. Meng twee hoopjes bloem ter grootte van een vuist in een kom en meng dit met water (ongeveer een half kopje).
2. Meng de bloem en het water goed met de hand en blijf water toevoegen tot je een gladde bal deeg kunt maken. Kneed het deeg goed, zodat het zeer elastisch is. Het moet dik genoeg zijn om uit te rekken als je er aan trekt.
3. Maak bolletjes deeg ter grootte van een gehaktbal en rol het deeg tussen je handen. Geef het de vorm van kleine bakbananen. Doe wat olijfolie op je handen en rol de deegbolletjes tussen je handen zodat ze niet aan elkaar zullen plakken.
4. Doe de "bananen" in een plastic zak of afgesloten kom zodat het niet uitdroogt en laat het 15 à 20 minuten staan.

De groentesoep

1. Verhit de sesamolie in een wok of hapjespan. Voeg de rode uit toe en bak deze tot de ui als het ware gaat carameliseren.
2. Voeg de knoflookpasta, gemberpasta, koenjit, komijnpoeder en chilipepers toe en roer dit goed door gedurende ongeveer 1 minuut.
3. Voeg de tomaat, sojasaus, groentebouillon, laurierblad, tijm, Maggi en eventueel zout naar smaak toe. Goed roeren en aan de kook brengen.
4. Voeg nu de daikon/rettich toe en laat het geheel doorkoken.

De noodles in de soep

1. Neem een "banaan" deeg, rol deze uit zodat je een lange sliert krijgt en druk deze sliert plat. Neem dit lint deeg in je ene hand en trek nu telkens een stuk deeg eraf ter lengte van je duim. Gooi dit in de soep.
2. Laat de soep nog 3 à 4 minuten doorkoken op het moment dat alle noodles in de pan zitten. Voeg als laatste de Chinese kool en spinazie toe.
3. Garneer de soep voor het serveren met wat koriander.

Tip: is de soep te dik, doe er dan gerust wat water of bouillon bij. Is de soep te pittig, dan kun je ook wat yoghurt toevoegen om het geheel te verzachten. Smakelijk eten!

VAN DE DOMME

VAN DE DOMME (2)

onder redactie van Phil van Andel



Het was een mooie dag. Er was zowaar iets van een zon te bekennen: heel flauwtjes, maar toch. Er was in ieder geval meer licht. Ik merkte dat ik stiekem meer om me heen aan het kijken was in plaats van dat ik alleen maar op de weg lette of, erger nog, op alle mooie fantasieën die zich in mijn hoofd afspeelden.

Tot nu toe beviel de omgeving me best. De weg voelde lekker stevig aan, en het landschap was kleurrijk en aangenaam. Vogeltjes zongen en bomen en bloemen geurden heerlijk. Ik haalde nog een keertje diep adem. De lucht voelde fris aan en ik merkte aan mijn lijf dat het zich bij elke stap steeds meer ontspande. Een aangenaam gevoel van rust stroomde langzaamaan binnen. Even leek het alsof mijn gedachten stil kwamen te staan. Mijn wereld leek alleen nog maar te bestaan uit mooie uitzichten, geuren, kleuren en het ruisen van de bladeren in de wind. Ik vroeg me af of het niet altijd zo zou kunnen zijn, zo vredig, zo stil. Waar kwamen al mijn problemen toch vandaan? Waarom kon ik die niet benaderen met hetzelfde gevoel en vertrouwen dat ik nu voelde? Waarom sloegen onzekerheid, wantrouwen en wanhoop toch altijd weer toe in bepaalde situaties?

Ik sloot even mijn ogen om vooral de geluiden op me in te kunnen laten werken. Ondertussen probeerde ik gewoon door te lopen, waardoor mijn aandacht zich niet richtte op de geluiden, maar vooral op mijn voeten en waar ik die neerzette. Mijn wandelpas vertraagde en na enkele passen merkte ik dat ik onzeker werd over de weg die ik volgde. Om toch een gevoel van steun te hebben, stak ik mijn beide handen voor me uit. Met een kleine schok realiseerde ik mij dat ik dat een tijdje geleden ook had gedaan en dat ik dat zeer onaangenaam had gevonden. Ik kwam dan ook tot stilstand en vroeg me af hoe blinden dit deden. Waar haalden zij hun vertrouwen vandaan om toch hun weg te gaan, ook al konden ze niet zien? Toen het voor mij zo donker was dat ik mijn handen moest gebruiken, had ik tenminste nog wel schaduwen kunnen zien. En het weinige licht dat ik wel tegenkwam, was een grote hulp voor mij geweest.

Ik probeerde een antwoord te vinden op mijn vraag. Vroeger zou ik onmiddellijk zijn gaan zoeken naar steun, maar nu liet ik de situatie even op me inwerken. Ik voelde een lichte angst opkomen. Hoe kon ik zo in hemelsnaam bepalen welke kant ik op ging? Een paar passen in het volslagen donker en ik was de weg al helemaal kwijt. Ik kon mijn angst niet bedwingen en merkte dat ik hoe dan ook naar steun zocht. De verleiding was groot om mijn ogen weer te openen, maar ik hield me voor dat nog even niet te doen. Als ik dan geen steun had aan mijn eigen ogen, waar dan wel aan? Op dat moment verscheen mijn metgezel als beeld voor mijn geestesoog: het hoefden natuurlijk niet per se mijn eígen ogen te zijn, het zouden net zo goed die van een ander kunnen zijn. Maar, bedacht ik me na een korte pauze, dan zou ik die metgezel wél moeten vertrouwen.

Een plotselinge schreeuw deed me ruw ontwaken uit mijn overpeinzingen. Het volgende moment zag ik een zwarte vlaag voor mijn ogen voorbijschieten, al schreeuwend. Dat deed me nog meer schrikken en omdat ik natuurlijk niet had opgelet, struikelde ik over een uitgestoken boomstronk. Ik probeerde me nog staande te houden en liep nog enkele passen met zwaaiende armen en benen, om uiteindelijk een paar meter verderop alsnog ten val te komen. Niet echt een nieuwe ervaring voor mij, herinnerde ik me. Vallen. Wat wel nieuw was, was mijn metgezel die in de lach was geschoten over zoveel acrobatiek.

Ze hielp me overeind en gaf me een advies dat ik natuurlijk niet in de wind kon slaan: "Ik zou in het vervolg maar mijn ogen open houden als ik jou was. Die kraai zou wel eens niet het enige grote gevaar kunnen zijn dat je zou kunnen tegenkomen." Ze legde de nadruk op "grote" en moest lachen. Ik lachte mee, hoewel niet geheel van harte. Ik had even niet opgelet en een kleine gebeurtenis werd een hele happening, zo niet een enorm gevaar. Althans in mijn beleving.

We liepen een tijdje zwijgend naast elkaar verder. De kraai had mijn vredige gevoel verstoord en mijn hersenspinsels drongen zich weer steeds meer aan mij op. Weg was het landschap waar ik in liep, weg waren de geluiden en de kleuren. Ik merkte dat ik me opwond over de kraai. Of eigenlijk wond ik me niet eens zo op over de kraai, maar meer over mijn verstoorde rust. Toen ik er

nog eens goed over nadacht, bedacht ik me dat het niet eens de verstoorde rust was die me dwars zat, maar het feit dat ik me daarover liep op te winden.

Vanuit mijn ooghoeken begon het me op te vallen dat het landschap langzaam veranderde. Na al het moois dat we gezien hadden, stond er ineens een hoogspanningsmast midden in het bos. Een stukje verder vond ik een paaltje met een kleurtje. En even verderop nog een. Ik realiseerde me dat we langzaamaan in de richting van menselijk leven begonnen te komen. Het zou niet lang meer duren, of we zouden iemand tegenkomen. Ik was er niet helemaal zeker van of ik dat wel leuk zou vinden. Deze rust beviel me eigenlijk wel. Hoewel... rust.

Ik vroeg me af hoe mijn metgezel dat toch deed. Ze leek altijd zo onbewogen. Niet zozeer onverschillig, maar minder geraakt door vervelende gebeurtenissen. Niet dat ik haar natuurlijk al zo goed kende, maar toch.... Ik kon het haar natuurlijk vragen. Maar op de één of andere manier hield iets me tegen om dat te doen. Wellicht wilde ik het gewoon niet weten.

Mijn gedachten die daardoor in een vacuüm terecht waren gekomen, begonnen zich weer te richten op de omgeving. Ik haalde een keer diep adem en merkte dat mijn lichaam zich met het uitademen weer ontspande. De weg was harder geworden en werd hier duidelijk meer gebruikt. De lucht rook naar brand, een boer schoffelde in het laatste hoopje smeulend hout. De vogeltjes floten lustig, terwijl tegelijkertijd de stilte meer vorm leek te krijgen in de schemering waarin we terecht waren gekomen. Dit deed me denken aan mijn maag en plotseling voelde ik de honger knagen. Ook merkte ik steeds meer onrust opkomen.

Ik ging ongemerkt langzamer lopen en begon meer om me heen te kijken, alsof ik naar iets op zoek was dat me zou kunnen helpen. Mijn oog viel op een ander pad, een kleiner pad, dat je gemakkelijk voorbij had kunnen lopen als je er niet op gelet had. Ik bleef staan en stelde mijn metgezel voor om deze weg te nemen, die zo te zien verder het bos in ging. Het zou ons in ieder geval wegleiden van de stad, waar we klaarblijkelijk naar toe liepen.

"Maar wat wil je dan eten en waar wil je slapen? Het wordt koud vannacht."
Daar had ze natuurlijk wel gelijk in, maar mijn gevoel zei me dat het beter was om die andere weg in te slaan.
"Waar wil je dan naar toe?"
Ja, daar had ik nog niet zo over nagedacht. Waar wil ik eigenlijk naar toe? Ik liep wel op deze weg, maar waar wilde ik eigenlijk naar toe? Ik wilde weg uit de duisternis, kunnen zien, zonder schaduwen en angstbeelden. Maar ja, hoe doe je dat en welke weg kies je dan? Ik wist blijkbaar wel waar ik uit wilde, maar ik had me nog niet afgevraagd waar ik naar toe wilde.
"Dat weet ik niet, maar ik heb niet zo'n zin om de stad in te gaan."
Het was de stad waar ik verdwaald was geraakt. Het was de stad waar de mist zo zwaar had gevoeld. Mijn gevoel zei mij dat ik daar niet wezen moest. En omdat ik niets anders had, kon ik alleen mijn gevoel vertrouwen.
"Waar ben je dan bang voor?"
"Dat ik weer terecht kom in die duisternis", was meteen mijn antwoord, maar ik schrok zelf van de felheid waarmee ik het zei. Ze deed een stap dichter naar me toe en keek me onderzoekend aan.
"Zou je die dan niet willen leren kennen?"
Leren kennen? Even sloeg mijn systeem op tilt: mijn gedachten werden blanco, terwijl mijn lichaam zich hevig verzette. Onbewust deed ik een stapje achteruit. Leren kennen? Zoals de schaduwen die mij hadden achtervolgd? Maar ik had toch licht nodig om ze te kunnen zien? Ik deed nog een stapje achteruit. Nu niet van schrik, maar om een kleine afstand te creëren. Ik had het gevoel dan beter grip te kunnen krijgen op mijn gedachten. Hier moest ik even over nadenken.

Het was duidelijk dat mijn metgezel de weg wilde blijven volgen. Als ik het andere pad zou nemen, zou ik alleen moeten gaan. Maar mijn weerstand om terug te gaan naar de stad werd steeds groter. Leren, hoe dan? Van wie? Ik keek de weg langs naar de grijze gebouwen die aan de horizon verschenen en ik keek het pad in waar het groen weelderig tierde. In de verte zag ik een open weide. Ergens moest er toch een schuilplaats zijn? Ik keek weer naar mijn metgezel, die nog steeds wachtte op antwoord. Ze keek me aan met een rust in haar ogen die mij verbaasde. Blijkbaar maakte het haar niet veel uit hoe de situatie zich zou ontvouwen. Diep van binnen merkte ik dat zich iets ontspande, maar mijn lijf voelde gespannen aan, hard, en ik voelde de achterdocht in mijn ogen. Hoe kon ik haar vertrouwen? Kon ik haar vertrouwen?...

Wordt vervolgd.

BESTUUR



INFORMATIE VANUIT HET BESTUUR

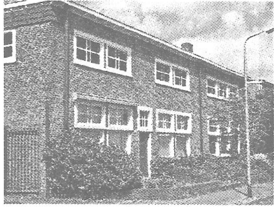
Mei 2004

Peter van Wanrooij

1. Het bestuur is de afgelopen tijd intensief bezig geweest met zaken rond het verwerven van het nieuwe pand aan de Hatertseveldweg, o.a. een bezoek aan de wethouder, overleg met ambtenaren, een verzoek om vrijstelling ex artikel 19 lid 3 (dat we het pand mogen gebruiken als Boeddhistisch Centrum), contact met onze toekomstige buren.
2. Tegelijkertijd is intern met grote zorgvuldigheid gekeken naar de financiële mogelijkheden en onmogelijkheden met betrekking tot de financiële onderbouwing van deze hele operatie en is er het nodige overleg met Amerika geweest..
3. Intussen werd ook het bezoek van Rimpoche voorbereid. En hoewel de coördinatie van dit bezoek vooral het werk is geweest van Ineke Vrolijk, is er toch het nodige bestuurlijke overleg geweest over o.a. financiën en allerlei organisatorische aangelegenheden.
4. De afgelopen maanden zijn de financiën vele keren aan bod gekomen:
   - er was het verslag van de Kascommissie met haar bevindingen van de boekhouding in het voorgaande boekjaar. Zij hebben een aantal aanbevelingen gedaan om de huidige gang van zaken te verbeteren, vooral in het licht van een groeiend aantal leden en het complexer worden van de boekhouding in verband met de activiteiten rond het nieuwe pand. Degene die binnen het bestuur verantwoordelijk is voor de financiën zal een en ander in de komende tijd verwerken.
   - in een overleg met het Dharma-Coördinatie-Team is uitvoerig over de financiële situatie gesproken, in het bijzonder over enerzijds de noodzaak het benodigde geld te verwerven om de organisatie gezond te kunnen laten draaien en voldoende aanbod te kunnen blijven realiseren en anderzijds dat we geen organisatie mogen worden waar mensen met een smalle portemonnee zich niet meer thuis voelen.
5. Er loopt ook al enige tijd een discussie over het lidmaatschap: wie is wanneer lid en welke rechten en plichten brengt het lidmaatschap met zich mee. Geleidelijk aan kristalliseert deze discussie zich uit en in samenhang met de financiële onderbouwing van de organisatie, zal binnen niet al te lange tijd een nota worden geschreven waarin al deze gedachten met elkaar in verband worden gebracht. Te zijner tijd zal deze nota dan in een mandalabijeenkomst worden besproken.
6. Ook is de nodige tijd besteed aan het aanpassen van de Statuten van het Kerkgenootschap Jewel Heart en die van de Stichting Jewel Heart. Daarover is uiteraard ook overleg over met Amerika. Het ziet er naar uit dat binnenkort de Statuten van het Kerkgenootschap bij de notaris kunnen passeren.
   De Statuten van de Stichting moeten nog worden aangepast in verband met de nieuw ontstane situatie nu Jewel Heart eigenaar is geworden van een pand en de opmerkingen die Rimpoche hierover tijdens zijn bezoek heeft gemaakt.
7. Hoewel de aankoop van het pand nog niet zeker was, is er wel door een aantal mensen, vooral Ron Twisk en Harry Rijken, intensief gewerkt aan het opstellen van een gedegen inrichtingsplan. Dit plan is besproken op de laatste mandalabijeenkomst en, voorzien van kanttekeningen uit de mandalabijeenkomst, wordt het nu verder uitgewerkt tot een min of meer definitief plan.
8. Daarnaast is ook een groep mensen o.l.v. Marian van de Horst bezig met het ontwikkelen van plannen voor de inrichting. Daar borrelen nog steeds allerlei goede ideeën op en worden zorgvuldig voors en tegens van bepaalde keuzes tegen elkaar afgewogen. Binnenkort zullen de adviezen van deze werkgroepen aan de Bouwcommissie worden voorgelegd. Nadat het bestuur een en ander heeft geaccordeerd, want die is en blijft uiteindelijk eindverantwoordelijk voor het hele project, kan dan met de uitvoering ervan worden begonnen.
9. En als de voortekenen niet bedriegen, staan heel wat leden te trappelen om op de een of andere manier een bijdrage te leveren aan het realiseren van een eigen boeddhistisch centrum. Daarover zal in de komende tijd beslist nog de nodige communicatie plaatsvinden via telefoon, e-mail, tante pos, tamtam en wie weet welk ander systeem.

HUISVESTING

ONZE NIEUWE STEK: HATERTSEVELDWEG 284



Als deze Nieuwsbrief uitkomt, zijn we alweer een paar weken hard aan de slag met de verbouwing van ons nieuwe centrum aan de Hatertseveldweg. Buiten het feit dat we per 1 juli noodgedwongen het vorige pand aan de Dominicanenstraat moesten verlaten, zijn we ook uit onze oude jas gegroeid. Op een plattegrond van Nijmegen kun je bovendien zien dat het nieuwe centrum ook werkelijk in het midden van de stad Nijmegen ligt en goed te bereiken is per openbaar vervoer.

Ron Twisk

Mogelijkheden

Het nieuwe gebouw biedt ons vele mogelijkheden voor de toekomst. Er kunnen drie cursusruimtes en een zeer grote zaal (driemaal zo groot als de vorige!) gemaakt worden. Het kantoor zal ruimer worden, krijgt een heuse balie en wordt centraal geplaatst. Er komt een grote keuken – ingericht naar de wensen van de keukenploeg – en een kantine met uitloopmogelijkheden, zodat we niet meer als haringen in een ton onze koffie, thee en soep hoeven te nuttigen. De winkel en de bibliotheek krijgen een eigen plek en bovenal: er zullen genoeg toiletten komen! Ook komt er een invalidentoilet. Een aantal al langer gekoesterde wensen, zoals een retraitecentrum met slaap- en kookgelegenheid (Rimpoche: "een zeer goed idee!"), woongelegenheid voor enkele Jewel Heart-leden en een eigen appartement voor Rimpoche kunnen we daar op termijn ook verwezenlijken. En zodra de oude loods aan de achterkant wordt afgebroken, kunnen we starten met de aanleg van een prachtige tuin (800 vierkante meter).

De toekomst

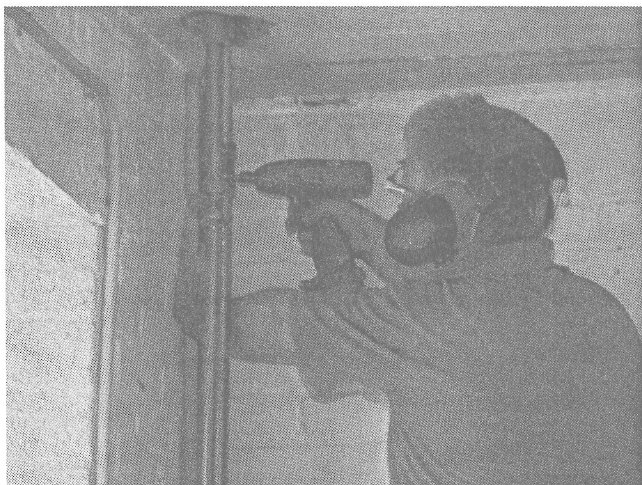
Kortom: Een unieke kans voor ons allemaal om een prachtig boeddhistisch centrum neer te zetten, waar we hopelijk nog lange tijd van kunnen genieten. Niet alleen wijzelf, maar ook de volgende generaties, onze kinderen en kleinkinderen, zoals Rimpoche eerder al benadrukte. Dit nieuwe centrum kan een goede en stevige basis worden om de dharma een thuis te geven in Nijmegen en de lessen van Rimpoche verder uit te dragen. Op deze manier kan Jewel Heart verder groeien en kunnen we meer mensen van dienst zijn. Rimpoche heeft aangegeven dat hij graag nog meer mensen de kans wil geven om de dharma die hij te geven heeft via zijn lessen mee te krijgen. Een bijkomend voordeel van een groter aantal bezoekers zou kunnen zijn dat in de toekomst de entreeprijzen wellicht zouden kunnen dalen. Op termijn kunnen we ook humanitaire en culturele activiteiten gaan ontplooien, omdat dit pand ons daartoe de mogelijkheden biedt. We zouden bijvoorbeeld een Tibetaanse arts kunnen uitnodigen af en toe spreekuur te houden in ons centrum, we zouden exposities kunnen houden, Tibetaanse muziekuitvoeringen organiseren etc. Al meer dan 10 jaar koesterde Rimpoche de wens een eigen pand te realiseren voor Jewel Heart Nederland, en nu komt het er dan eindelijk van!

Een spiritueel cadeau

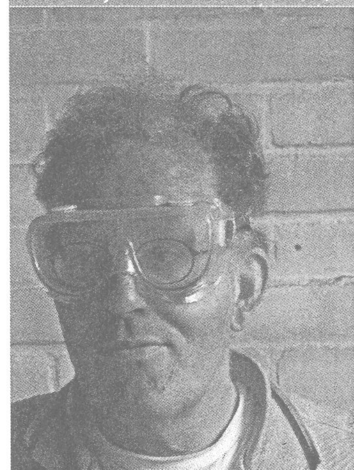
Laten we er samen onze schouders onder zetten en onze kwaliteiten inzetten voor een schitterend boeddhistisch centrum in Nijmegen. Een bijkomend, maar niet onbelangrijk voordeel is daarbij dat we elkaar al werkend aan de opbouw van dit centrum beter kunnen leren kennen en onze saamhorigheid binnen de sangha kunnen vergroten. Samen kunnen we een verschil maken in ons leven en zaden leggen voor de toekomst. Rimpoche heeft gezegd: "Dit is zeker een dharma-activiteit en een mooie kans om onze vrijgevigheid in de praktijk te brengen en verder te ontwikkelen". En vrijgevigheid kent vele vormen. Laten we deze kans grijpen om onszelf en anderen hiermee een spiritueel cadeau te geven. Jewel Heart, dat zijn wij!

Ben je nieuwsgierig geworden? Wil je meewerken aan de talloze klussen en klusjes die er moeten gebeuren? Of wil je alleen maar even binnenwippen? Dat kan! De hele zomer, van maandag tot en met zaterdag, zullen er mensen aanwezig zijn in het pand en wordt er geklust.. Loop gewoon even binnen voor een praatje of geef aan waar je graag aan mee zou willen helpen. Ook familieleden, vrienden en kennissen die ons willen ondersteunen en helpen bij de vele klussen zijn van harte welkom! Vind je het leuk om met je eigen studiegroep een dagje samen te klussen? Neem initiatief en prik een datum. Ook al is het voor een paar uur, alle beetjes helpen. Iedere zaterdag, vanaf 16.00 uur, is er open huis: iedereen is van harte uitgenodigd.

Je opgeven om mee te helpen en/of informatie inwinnen kan bij Ron Twisk (06-29503555, e-mail: ron.twisk@planet.nl). Let ook op de berichtgeving via e-mail en website!











Redactie:
Phil van Andel
Inge Eijkhout
Albert Mund
Paul van Veen
Karin Wilbrink

Oplage: 300

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van: Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie, Hatertseveldweg 284, 6532XX Nijmegen.

Inlichtingen: 024-322 69 85.

E-mail:
secretariaat@jewelheart.nl,
nieuwsbrief@jewelheart.nl,

Website: www.jewelheart.nl .

Postbank: 5712289.

Abonnement: € 10,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij:
6 augustus 2004
5 november 2004

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.
De spiritueel leider is ***Gehlek Rimpoche.***



JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 14 nummer 3 september 2004

Als je doodgaat voordat je doodgaat, ga je niet dood wanneer je doodgaat

(zenspreuk)

Karin Wilbrink



In onze samenleving gaat het sterven meestal gepaard met gevoelens van angst, onzekerheid en onmacht. Het liefst ontkennen we de dood zo lang mogelijk. Als we jong zijn denken we niet aan de dood en is het geen thema, maar zelfs op ons sterfbed denken we nog: nu niet, later. We kunnen onze eigen dood of die van anderen maar moeilijk accepteren. De dood wordt benaderd via dramatisering taboe-verklaring, schouderophalen of angstgevoelens zo groot dat we er niet aan willen denken.

Gedurende ons hele leven zijn we bang dingen te verliezen, en tijdens het sterven zijn we bang ons leven te verliezen. Al onze angsten materialiseren op het moment van de dood: we zijn bang en ongelukkig en raken verstoord. We willen niet scheiden van datgene wat ons vertrouwd is, de ervaringen waar we aan gewend zijn. Van datgene wat we ondanks alle problemen aangenaam vinden: onze familie, buren, huis, bezittingen en ons lichamelijke zelf. Daarom vermijden we de gedachte hiervan te moeten scheiden en dat wordt een hindernis voor een rustige dood.

De visie binnen het Tibetaans boeddhisme ten aanzien van het sterven is een heel andere. De dood wordt niet zozeer gezien vanuit het moeilijke gezichtspunt, maar als kans. Een kans om onze spirituele ontwikkeling te vervolmaken. De oplossing is niet de dood te vermijden, maar er controle over te krijgen.

Continuïteit van de discontinuïteit

Voor boeddhisten is het bestaan een beginloze, langdurige keten van geboorte, bestaan, dood en wedergeboorte. Vanwege het geloof in reïncarnatie is er voor hen sprake van continuïteit. Die continuïteit is verbonden met een soort van transformatie of overgang. De werkelijkheid staat volgens boeddhisten in verband met de natuur van de leegte,

REDACTIONEEL

Het thema dood en sterven staat centraal in deze Nieuwsbrief. Dood en sterven hebben een belangrijke plaats in het Boeddhisme en de boeddhistische beoefening. Beschouwing en persoonlijke beleving komen beide aan de orde. Kortom, de Nieuwsbrief is meer dan lezenswaardig!

waarin alles met elkaar verbonden is en afhankelijk van elkaar ontstaat en bestaat.
En leegte is weer verbonden met het heldere licht van de dood. Op die manier kijk je niet op de gebruikelijke negatieve manier naar het sterven, maar is het meer verbonden met de ware aard van de werkelijkheid.
Alle verschijnselen worden beheerst door de wet van oorzaak en gevolg. Ook het bewustzijn: gedurende ons gehele leven is er sprake van voortdurende verandering. Bewustzijnsmomenten ontstaan en verdwijnen doorlopend. Ieder bestaan wordt bepaald door gedachten, woorden en handelingen uit een vorig bestaan, van moment tot moment en van leven na leven. Het leven is een voortdurend proces van opkomen en vergaan. Niets is blijvend, niets bestaat onafhankelijk en op zichzelf.



Sterven is niet het einde, noch het begin, maar een verandering. De dood wordt niet gezien als een breuk maar als een overgang in een constante cyclus van verandering. Er wordt ook wel gesproken over de continuïteit van de discontinuïteit. Dood en nieuw leven zijn momenten die elkaar opvolgen en er is geen onderbreking in de bewustzijnsstroom. De ene gedachte komt voort uit de andere - ook over de grens van leven en dood heen. Het lichaam vergaat, maar het bewustzijn gaat door.

En dat bewustzijn is niet iets persoonlijks, geen permanente ziel of zelf. Dat wat doorgaat na de dood is als een energiestroom die niet langer zichtbaar is. Ons bewustzijn is een stroom van bewustzijnsmomenten die elkaar snel opvolgen, uiterst moeilijk waarneembaar. Dit gaat ons hele leven door en het brengt een idee of ervaring van continuïteit met zich mee. De combinatie van onze subtiele bewustzijnsstromen en subtiele energie bezit continuïteit. Deze energie is beginloos; hij gaat aan deze levenscyclus vooraf en volgt erop.

De dood als creatie

Deze speciale manier van aankijken tegen de dood is een zeer belangrijke spirituele beoefening. Hierbij is de dood de sleutel tot schepping, tot creatie. Dood en creatie gaan samen en daarom is de dood niet iets negatiefs. De dood is niet het einde van onszelf of het einde van de werkelijkheid, maar is gerelateerd aan schepping.

Er zijn verschillende manieren van sterven: sterven van de natuur, van het universum etc. Maar ook in het moment: iets bestaat maar het volgende moment is het er niet meer. In een kort moment kan iets vernietigd en weer herboren worden. Iets heel subtiels kan in een kort moment gecreëerd en vernietigd worden. Kijk bijvoorbeeld naar lichaamscellen: op een uiterst subtiel niveau veranderen ze in een heel kort moment. In de realiteit vinden geboorte en dood bijna op hetzelfde moment plaats, een soort van zeer snelle verandering. In de Westerse wetenschap wordt dat ook steeds meer gezien, maar binnen het boeddhisme is dat niets nieuws.
De realiteit is niet zoals we die normaal zien. Ons lichaam verandert geleidelijk, maar de subtiele veranderingen kunnen we niet zien. De beschrijving van de leegte is gerelateerd aan die continue veranderingen; alles heeft een veranderlijke natuur. Dat is niet iets negatiefs. Het zorgt er juist voor dat alles bestaat en continueert. Zoals je kunt kijken naar die subtiele, snelle verandering en de geleidelijke grotere veranderingen, zo kunnen we ook kijken naar het sterven als een onderdeel van iets groters. Zoals cellen sterven en er weer nieuwe worden gecreëerd, zo kunnen we onszelf ook zien als een onderdeel of cel van het universum. Zo is er dus tegelijk sprake van vernietiging, maar ook van een creatie. Het is alsof alles van het begin af aan al het zaad van zijn eigen vernietiging in zich draagt. Boeddhisten zien de dood dus niet als een einde. Het zorgt voor een continuering, voor iets nieuws. Bewustzijn is zonder begin of einde. Elk blijk van bewustzijn heeft een substantiële oorzaak, in de vorm van een daaraan voorafgaand ogenblik van bewustzijn.

Voorbereiding op de dood

De eerste stap die we moeten zetten is inzien dat de dood onvermijdelijk is en vaak onverwacht komt. Daarom is het van belang onszelf nu al af te vragen: Wat betekent doodgaan eigenlijk voor mij? Waar ben ik bang voor? Wat neem ik mee? Verdwijn ik ineens? Is er sprake van een totale vernietiging? Wat zal ik dán zijn? Is er een continuering van deze persoon? Wat of wie scheidt zich bij het sterven af waarvan?

We kunnen onszelf laten wennen aan het doodsproces. Het is een reis waar we ons op kunnen voorbereiden en waarbij angst contraproductief werkt. Hoe we ons voelen op het moment dat de dood aanklopt, hangt grotendeels af van de manier waarop we hebben geleefd. Met een spirituele beoefening waarbij in levens en in eonen wordt gemeten krijgen we een andere kijk op de dood, aangezien ons bestaan een opeenvolging is van talloze levens. Ons lichaam en onze geest zijn in hun grovere vorm als een hulpmiddel dat van voorbijgaande aard is. We moeten er dus niet teveel op leunen. Spirituele beoefening is gebaseerd op datgene wat er écht is; het brengt ons in verbinding met wat we écht zijn.

Tijdens het sterven scheidt ons subtiele bewustzijn zich van het lichaam en de grove geest. Voor het subtiele bewustzijn is dat geen verandering. Het is onze basis, de drager van alle existentie. Onze geest is van nature helder en kennend, wetend. De geest is ongehinderd, als vrije ruimte. Onze concepten verhinderen ons zicht op de ware natuur van de geest. Er treedt een vertroebeling op door mentale indrukken en gewoonten, ontstaan door gedachten en daden. Onze hele wereld wordt zo opgebouwd. Onze geest dijt uit als een spinnenweb van subtiel naar grof en haalt het zicht weg op het subtiele bewustzijn. Het net moet ontward worden en de concepten verwijderd.

Het subtiele bewustzijn

Tijdens het sterven wordt dit grove bewustzijn beëindigd. Als de grove bewustzijnsconcepten tot rust zijn gekomen, tijdens het sterven zijn gedeactiveerd, kunnen we in contact komen met het subtielste bewustzijn. Het stervensproces begint met de ineenstorting van het lichamelijke systeem. De uiterlijke ademhaling stopt en de hersenfunctie valt stil. De zes elementen lossen op en de vijf skanda's houden op te functioneren. De grove bewustzijnsniveaus maken plaats voor steeds subtielere vormen van bewustzijn. Het trekt zich terug in de hartchakra, wat gepaard gaat met het ophouden van gedachtenvormen. Alle tijdelijke aspecten zijn dan opgelost, de conceptvorming is tot rust gekomen en de ware aard van de geest kan kenbaar worden.

Het heldere licht van de dood is een lege, vrije toestand, maar niet noodzakelijkerwijs verbonden met de herkenning van de leegte. Zolang we verwijlen in de toestand van het heldere licht zijn we volgens het boeddhisme nog niet dood. Hier ligt onze kans tot het herkennen en realiseren van de helderheid van de geest, van de leegte. Of het ons lukt hangt vooral af van de beoefeningen die we gedaan hebben tijdens ons leven.

In dit leven kunnen we onszelf al zo veel mogelijk vertrouwd maken met het doodsproces en de verschillende fasen die we dan zullen doorlopen, en we kunnen contempleren over de leegte. We kunnen ons voorbereiden via meditatie, onthechting en deugdzaamheid. We kunnen leren zien hoe alles is als een illusie, hoe onze waarneming wordt gekleurd; we kunnen de stadia van de dood leren (her)kennen en de samenhang tussen lichaam en geest onderzoeken.

De dood is het belangrijkste thema binnen de teksten van de Lam Rim, maar we kunnen het wezen van vergankelijkheid en dood in heel hun complexiteit pas begrijpen als we de samenhang van de thema's van vergankelijkheid, karma, kostbaarheid van het menselijk leven, de wetmatigheden van samsara en de kringloop van wedergeboorten zien. De houdingen waarmee we vertrouwd zijn geraakt tijdens ons leven zullen op het moment van sterven meestal op de voorgrond treden en onze wedergeboorte bepalen, met name onze gehechtheid aan een zelf. Tijdens het sterven is het verlangen van onze geest om zich te manifesteren, onze dorst naar bestaan, te willen bezitten en ons te willen hechten, een enorme kracht waarmee de geest uit gewoonte naar een nieuwe fysieke basis grijpt. Als we ons tijdens ons leven richten op spirituele ontwikkeling, het ontwikkelen van wijsheid en mededogen, zullen we op een rustige en positieve manier kunnen sterven. Heilzamegedachten verbinden zich met het subtielste bewustzijn en kunnen onze negatieve potenties vernietigen.



Gebruikte literatuur:

Gehlek Rimpoche: diverse transcripten en Voor de dood niet bang, 2001

Tarab Tulku: De poort van de dood. Lessen gegeven in het Jewel Heart-centrum in 2002

S.E. Dagyab Kyabgön Rinpoche: Tod, Bardo, Wiedergeburt, Chökor nr. 34, 2004

Zijne Heiligheid de Dalai Lama: Leven in vrede, sterven in vrede, 1997

INTERVIEW met Marian van der Horst

Als boeddhiste omgaan met de dood

Mariët Mensink

Marian van der Horst is beeldend kunstenaar en een geautoriseerd thangka-schilder, 65-plusser, Jewel Hearter vanaf het eerste uur en nog langer praktiserend boeddhiste. Ze heeft anderhalf jaar geleden haar man Jo verloren. Ik vraag haar te vertellen over het sterven van Jo en hoe het boeddhisme haar geholpen heeft om met het overlijden van Jo om te gaan.



Ik heb het idee dat ik door het boeddhisme het ziekteproces en sterven van Jo veel beter kon accepteren en meemaken en mede daardoor tot een goed einde kon brengen. Het boeddhisme leerde me om me niet meer zo mee te laten voeren door mijn emoties en impulsen, beter met situaties om te gaan, betere beslissingen te nemen. Het zorgde dat ik minder aan mezelf dacht en meer aan anderen. Mijn leven werd er stabieler, eenvoudiger en rijker door. Ik ben door het boeddhisme gemakkelijker en opener geworden - en wat liefdevoller misschien.
Vóór Jo heb ik al veel mensen zien sterven. Het doodsproces op zichzelf is heel ingrijpend. Sommigen kennen heel veel angsten, sommigen kunnen het accepteren, anderen zijn er zelfs blij mee dat de dood komt, omdat ze moe zijn. In mijn gebeden in de sadhana's die ik doe word ik er dagelijks mee geconfronteerd. Ik wil er ook niet voor weg-kruipen, wil de dood in de ogen zien. Ik weet niet hoe ik zal reageren als ik zelf te horen krijg dat ik borstkanker heb en zal sterven, maar ik ben wel voorbereid. Rimpoche zegt altijd: "Je moet je koffertje klaar hebben staan." De dood kan elk moment komen, maar ik ben niet van plan mijn leven te laten reguleren door angst. Ik ben dagelijks bezig met de dood, maar ik maak me er geen zorgen over.

Een indringend proces
Jo was al een paar jaar ziek en had moeite met zijn lichaam. Maar toen ik hoorde dat hij kanker had en nog maar een paar maanden te leven had was ik diep geschokt. Dat heeft een paar dagen geduurd. Toen het ziekteproces voortschreed kwamen er allerlei onderzoeken, bestralingen enzovoort. Je zag hoe zijn krachten afnamen. Op een gegeven moment was er nachthulp nodig. Een van die zusters bleek boeddhiste, wat een grote verrassing was en een geweldige hulp. Ze deed veel extra's. Ze praatte over sterven en het bovennatuurlijke. Ze kon magnetiseren en behandelde Jo. Ze hielp hem heel goed.
Ik zag dat Jo ook veel angsten kende, 's nachts vooral. Jo was altijd een heel trotse man die niet veel over zijn gevoelens sprak, maar tijdens zijn ziekte en stervensproces ging hij steeds meer open. Wat hij kon zeggen was vol gevoel. Hij dacht aan anderen, ook toen het slecht met hem ging.
Het sterven is in alle rust gegaan. Hij kreeg de dag dat hij stierf zijn eerste en enige morfinepleister. Hij was niet buiten bewustzijn, maar hij was al een beetje weg van deze wereld en is heel rustig ingeslapen. Het was een rustig en mooi proces. Het is wel heel indringend en beinvloedt je leven heel erg. De dienst was ook weer heel mooi en rustig; een mooie afsluiting. Leven erna is heel moeilijk. Eerst heb je zoveel dingen te doen en gaat alles een beetje in een roes aan je voorbij. Maar dan gaat het leven verder. Ik merkte hoe kwetsbaar ik was geworden, heel sensibel. Hoe ik zelf ook door een heel proces was gegaan.

Sterven gaat geleidelijk
Bij het sterven van Jo zag ik dat de acht stadia van het doodsproces zich niet in een aantal uren hoeven af te spelen. In een aantal weken werden het gezichts-vermogen en het bewegen minder, het waterelement ging slechter functioneren en het vuurelement raakte uit balans, waarbij hij heel koude voeten kreeg of het juist heel warm had. En dan wordt het ademhalingsproces moeilijker. Het was een openbaring voor me. Ik dacht: "Sterven is eigenlijk niet zo erg. Het gaat heel geleidelijk. Je hebt tijd om eraan te wennen, ermee in het reine te komen." Het hoeft niet beangstigend te zijn. Het enige beangstigende is dat je krachten zo afnemen dat je uiteindelijk niets meer kan. En de onherroepelijkheid daarvan.
Ik denk dat ik misschien door mijn boeddhistzijn zo rustig met Jo's sterven kon omgaan en gemakkelijker kon inschatten wat hij nodig had. Wat goed zou zijn voor hem, voor de kinderen en voor de familie. We deden wel wat boeddhistische dingen maar over het algemeen zorgden we vooral dat de sfeer goed was, vredig, met kaarsen en bloemen en dat de kamer lekker rook.

Ondersteuning
Wat voor mezelf heel belangrijk was in de maanden en weken van het sterfproces was dat er een groep mensen om me heen was, merendeels van Jewel Heart, die me ondersteunden. Ze zorgden dat ik een paar uur kon schilderen of in de tuin werken of boodschappen kon doen. Dat ik kon bijtanken. Ik heb een keer Len een

half uur voor ik weg moest ingeschakeld: "Len, emergency". "Ik kom eraan", zei Len. Ook voor Jo stierf heb ik het altijd al heel belangrijk gevonden dat ik bijvoorbeeld met vriendinnen die kanker hadden probeerde te praten over het feit dat ze dood zouden kunnen gaan. Ze waren er dankbaar voor dat ik het niet wegstopte want hun naasten durfden er vaak niet over te praten. Ze waren er zelf veel mee bezig en als niemand er dan over durft te praten sta je zo alleen.
Voor mezelf vind ik het belangrijk dat ik aan Jewel Heart goed aangeef wat ik wil als ik ga sterven. Dat Rimpoche meteen gewaarschuwd wordt en dat er gebeden gedaan worden door monniken en Jewel Heart-mensen. Hoe je jezelf kan voorbereiden op het stervensproces, ingebed in je spirituele groep. Ik wil goed regelen wat er met mijn thangka's, gebeden en rituele voorwerpen gebeurd. Ik heb daarover een brief klaarliggen.

Ik heb de wens dat mijn lichaam met rust wordt gelaten als de subtiele winden zich terugtrekken. Omdat ik 65-plusser ben hebben ze toch niet veel meer aan mijn huid en organen. Verder wil ik een dienst die heel eenvoudig is maar boeddhistisch getint, zodat ook mensen voor wie het vreemd is, toch iets van het boeddhisme meekrijgen.



Scholing in zorg aan stervenden en rouwenden

Leen van der Meij

Leen van der Meij is freelance docent scholing in verlies en rouw. Hij is verbonden aan het Tibetaans Boeddhistisch Instituut Sakya Thegchen Ling in Den Haag. Daarnaast is hij coördinator Vrijwilligers Terminale Zorg en Rouwbegeleiding, voorzitter van het landelijk Platform Stervensbegeleiding van de Boeddhistische Unie Nederland en bestuurslid van het hospice Issoria te Leiden.

Door het verlies van een geliefde raakt men in een zeer emotionele situatie, die bovendien langdurig is. Immers, vaak gaat een lang ziekbed aan het uiteindelijke verlies vooraf en het intense gevoel van rouw kan gemakkelijk een tot twee jaar duren. Als iemand acuut en onverwacht een geliefde verliest, is de schok zo groot dat het herstel ook jaren kan vergen.

Verlies is een situatie waarin onze levensbalans, onze innerlijke balans verstoord wordt. Alle zekerheden, gewoontes, patronen, vanzelfsprekendheden en wellicht zelfvertrouwen en zelfbeeld komen even op losse schroeven te staan. Anders gezegd, we zien onze gehechtheden in hun illusoire aard, die van de vergankelijkheid. De grootste pijn is die van het loslaten. Wij zijn gehecht aan degene die gaat sterven of gestorven is. Onthechting is dan alsof een deel van ons uit onze ziel en lichaam wordt weggerukt - zonder verdoving of mededogen.

Keer op keer ervaar ik in mijn contact met stervenden en rouwenden bij hen de pijn van de vergankelijkheid. Ook de pijn in mijn eigen leven. Aan de andere kant zie ik ook de kracht die mensen hebben om staande te blijven of om weer overeind te komen. Aanvankelijk is dat niet meer dan simpelweg overleven: eten, slapen en de dag doorkomen; zonder doel, zonder interesse, zonder glans. Maar langzaamaan begint de poel van verdriet en lijden als het ware op te drogen. Er zijn letterlijk geen tranen meer. Het gebroken hart begint te helen en de geest krabbelt wat overeind en leert weer op eigen benen te staan. Er is weer wat hoop, wat perspectief, wat energie.

In dit wel erg beknopte beeld van verlies en rouw zijn de eerste twee edele waarheden van boeddha's dharma zichtbaar en vooral voelbaar. Er is lijden en dat lijden kent haar oorzaken. Voor mij is de waarheid van deze twee edele waarheden schrijnend zichtbaar geworden in mijn contact met stervenden en rouwenden.

De vraag als boeddhist en als medemens is: wat kunnen wij zijn voor iemand die in lijden vekeert? Met opzet zeg ik hier: wat kunnen wij 'zijn' en niet: wat kunnen wij 'doen'. Want dat is wat mij in mijn scholingen zo opvalt, dat deelnemers het lijden van de ander willen verminderen door er iets aan te doen. Mijn ervaring is dat de bron van dat 'doen' mededogen kan zijn, maar dat het ook het ego van de hulpverlener kan zijn. Anders gezegd: hulpverlenen vanuit zelfzuchtige motieven. Is dat dan verkeerd? Boeddha legde

uit dat het echte geven (dana) niet uitgaat van de eigen behoeften, maar van de behoeften van de ander. Ik noem het wel het 'zelfloze' geven. De dharma gaat uit van het ontwikkelen van de eigen geest, ten gunste van het eigen geluk en vooral het geluk van alle andere levende wezens.

In mijn leven en in mijn werk heb ik gemerkt hoe moeilijk het kan zijn om aan te sluiten bij en uit te gaan van de behoeften van de ander. Om er te 'zijn' voor de ander. Men zegt wel eens: "Daar waar empathie ophoudt, begint het geweld". Troosten en nabij zijn is dus een kunst en een kunde, die niet automatisch of intuïtief mag zijn, maar die analytisch en emotioneel moet zijn - wijsheid en mededogen met elkaar verenigd.



INTERVIEW

met William Yang

Twee werelden, twee religies komen samen in mij

Mariët Mensink

Marian van de Horst en Mariët Mensink interviewden William Yang. Hij is theoloog en yoga-meditatiedocent en richtte het Taborhuis in Nijmegen op, waar hij begeleiding geeft aan mensen met kanker. Zijn half-Chinese afkomst gaf hem een verbinding met het boeddhisme. Bovendien volgde hij in Dharamsala vele lessen van de Dalai Lama en andere Tibetaanse lama's en bezoekt hij daar jaarlijks zijn twee Tibetaanse adoptiekinderen. Zijn belangrijkste leraren zijn Robert van Heeckeren voor yoga (gecombineerd met maatschappelijk engagement), Ilse Middendorp voor ademtherapie en vooral Hetty Draaijer voor meditatie. Wij zijn vooral geïnteresseerd naar zijn kijk op ziekte, leven en dood vanuit zijn spirituele beoefening, en naar de omgang met ziekte en dood in de praktijk. William Yang vertelt.

Ik ben een kind van twee culturen. Ik heb een echt Hollandse, Amsterdamse moeder en een echte Chinees als vader. Het is een belangrijk leidmotief in mijn leven om deze twee werelden, deze twee culturen en religies te integreren. Dankzij het katholieke lagere schooltje waarop ik zat ben ik naar het seminarie gegaan en na het klein seminarie ben ik theologie gaan studeren. Dat was echter in de tijd van het Vaticaans Concilie, toen de hele kerk door de mand viel. Al in het eerste jaar van mijn studie heb ik me radicaal van het instituut kerk losgemaakt. Toen kwamen bij toeval yoga en zen-boeddhisme op mijn pad, en vanaf mijn achttiende is dat mijn boeddhistische spoor geweest.

Ik heb mijn scriptie geschreven over hoe meditatie zijn plek krijgt binnen de psychische en maatschappelijke structuren. Mijn leraar en leraressen benadrukken altijd heel sterk dat je eerst naar de aarde moet en dan naar de hemel. Via het geven van yogalessen kreeg ik mijn eerste baan. Ik werd directeur van het Spelcentrum voor theater en dans in het Cultureel centrum de

Lindenberg in Nijmegen. Dat heb ik gedaan van 1973 tot 1979. Ik gaf yogalessen, maar combineerde dat meestal met iets extraverts: yoga en spel, yoga en dans, yoga en theater. Ik wilde niet alleen het verstillen en naar binnen gaan onderzoeken, maar ook hoe je je innerlijke impulsen op het spoor kon komen en hoe je die naar buiten toe vorm kon geven, bijvoorbeeld in spel.

Interesse voor ziekte en sterven

Bij de yoga kwamen veel mensen met kwalen en klachten. Van daaruit begon ik me te interesseren voor ziekte en gezondheid, voor lichaam en geest, voor leven en sterven. Ik heb mijn baan opgezegd en mijn huis onderverhuurd, en ben leerling-ziekenverzorger geworden in Wijk aan Zee. Het is voor mij een ommekeer geweest. Niet naar een ashram gaan maar naar een revalidatiecentrum aan de kust. Niet iemand zijn met een titel, maar broeder zijn. Broeder was voor mij een eretitel.

Toen ik terugkwam had ik helemaal niets meer. Ik kwam echter in contact met Ben Crul, anesthesist in het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis. Hij zei: "We doen veel aan pijnbestrijding en kunnen de pijn wel weghalen, maar vervolgens vallen mensen vaak in een gigantische depressie in het volle besef van hun levensbedreigende ziekte. Het psychologische stuk ontbreekt." Hij heeft ervoor gezorgd dat ik psychische ondersteuning kon gaan geven aan mensen met chemokuren. Hij wilde dat ik daarbij ook lichaamswerk deed, ademtherapie en meditatie. Het moest meer zijn dan wat een doorsnee psycholoog deed.

Chemokuren waren in die tijd nog heel erg zwaar. Tegenwoordig heb je allerlei middelen om de misselijkheid minder te maken, maar toen werd je er ongenadig misselijk van. Het twee jaar durende wetenschappelijk onderzoek naar het effect van wat ik deed gaf aan dat het bij sommige mensen effect op de misselijkheid had, maar bij anderen niet. Het had wel effect op allerlei dingen zoals het psychologisch evenwicht, de acceptatie en het bespreekbaar maken van moeilijke zaken als dood en sterven, ook tussen partners. Ik werkte er zeven jaar. Op een gegeven moment smokkelden zich steeds meer mensen van buiten het ziekenhuis in om begeleiding te krijgen. Dat mocht eigenlijk niet omdat het bedoeld was voor patiënten van het CWZ. Op een gegeven moment heb ik toen besloten iets te beginnen waar iedereen naar toe kon komen en dat is het Taborhuis geworden.

Geen dualiteit

Het christendom is voor mij helemaal door het boeddhisme heengegaan, ik kan er nu meer de esoterische essentie van zien. Het wezen van de Boeddha, het wezen van de Christus is niet twee, is geen dualiteit, maar één. Omdat ik in het Taborhuis voornamelijk werk met mensen met een christelijke achtergrond is het een soort mentale keuze om te werken met hun beelden. Waarom zou ik hun boeddhistische beelden opdringen als mensen bijvoorbeeld veel meer met Maria hebben.

Bij het voorbereiden op het sterven werk ik vaak aan het openen van het energiekanaal dat midden door de wervelkolom heen loopt. Een van de eerste dingen die Hetty Draaijer me leerde over het helpen van stervenden was om hen te leren hun kruin te openen, ze de vrijheid naar boven te geven.

Ik werk op dit moment niet zelf met mensen die stervende zijn. Daar is in Nijmegen nu het Hospice voor, waar we wel intensief mee samenwerken. Mensen die naar het Taborhuis komen kunnen nog op eigen kracht komen. Maar de dood en de realiteit van het eigen sterven zijn wel belangrijke items. Het is les één in het boeddhisme: je eigen sterfelijkheid onder ogen zien en dan van daaruit ontdekken hoe belangrijk deze ene dag nog voor je is, hoe kostbaar het leven is.

Verankeren naar de aarde, openen naar het licht

De ultieme oefening is je eigen lichaam weer omarmen, ook al is het beschadigd en ziek, om het weer te bewonen en te genieten. Maar ik doe ook veel oefeningen die erop gericht zijn je niet volledig met je lichaam te identificeren. Soms gaan mensen heel goed hun energielichaam voelen. Dat is niet iets dat ze moeten geloven maar wat ik ze zelf probeer te laten ervaren. En dat gebeurt ook, zelfs als ze nooit iets met spiritualiteit, yoga of meditatie gedaan hebben.

In het begin werk ik altijd eerst aan het verankeren naar beneden, naar de aarde, met de voeten. Als dat er is, werk ik aan het openen door de kruin naar boven, naar een centrum van licht. In de individuele sessies laat ik ze ook een visualisatie creëren die bij hen past, dat kan hun overleden moeder zijn of Maria of een lichtgestalte, soms Christus. Als ze dan het middenkanaal hebben ontdekt kunnen ze altijd zonder angst naar dat centrum van licht toe gaan. Ik laat ze van daaruit ook altijd weer teruggaan, want ze zijn nog niet aan het sterven. Terug naar hun lichaam en door de poriën van hun lichaam terug naar de ruimte om hen heen. Door de ogen heen naar de vormen die ze zien. Vaak zeggen ze dan: "Ik kijk nu anders. Alsof de vensters zijn schoongewassen." Ze zien de ruimte én de objecten in de ruimte. Form is emptiness, emptiness is form.

Kijk op de dood en doodgaan

Mijn vader is overleden toen ik heel jong was, maar de herinnering aan hem werd heel levend gehouden. Ik heb altijd heel sterk gevoeld: "Dood is niet dood. Hij is nog aanwezig. Hij helpt je, hij beschermt je." Toen ik ging werken als broeder, later in het CWZ en als ik mensen thuis ging opzoeken wanneer ze pas overleden waren, voelde ik heel sterk hun aanwezigheid als energieveld. Alsof ik niet meer gehinderd werd door de ruis van hun persoonlijkheid. Alsof ik meer contact had met hun werkelijke wezen dan toen ze nog leefden. Later in mijn werk hier op het Taborhuis kwam er weer iets anders bij. Ik word 's nachts wakker en dan lijkt het of er iets in mij gebeurt, alsof ik resoneer op iemands doodsstrijd of doodsnood. Dat duurt bij mij tot iemands begrafenis of crematie.

Ik denk ook regelmatig aan mijn eigen dood. Bijvoorbeeld de Tibetaanse oefening dat ik hoor dat ik kanker heb en niet lang meer te leven heb. Of het voorstellen van het sterven zelf. Dat ik me niet meer kan bewegen, moeizamer ga ademen, koud wordt vanaf mijn tenen. Voor mij is sterven ruimte en licht ingaan, een ruimte waar ik welkom en geborgen ben. Ik heb er geen spoor van angst voor. Hoe het laatste stukje zal zijn weet je niet. Als ik in een taxi zit ben ik nu soms ook al kotsmisselijk. Die dingen zullen op het eind ook wel komen, misselijkheid, kortademigheid, pijn. Maar daar focus ik me nu niet op.

BESTUUR



INFORMATIE VANUIT HET BESTUUR

——————Peter van Wanrooij

Tijdens het voorjaarsbezoek heeft Gehlek Rimpoche twee nieuwe bestuurs-leden verwelkomd: Bob Lindeman en Karin Wilbrink.

1. De bestuursleden zijn onderling de volgende taakverdeling overeengekomen:
   voorzitter: Hans Op den Buijsch
   secretaris: Peter van Wanrooij
   penningmeester: Bob Lindeman
   externe contacten: Carel Weevers en Peter van Wanrooij
   bouwbegeleiding: Peter van Wanrooij met ondersteuning van Carel en Hans
   financiering bouw: Frances Nijssen
   organisatieontwikkeling: Frances Nijssen met ondersteuning van Bob
   vrijwilligersbeleid: Hans Op den Buijsch
   culturele en humanitaire activiteiten: Karin Wilbrink
   aansturing huishouding: Hans Op den Buijsch
   aansturing Taakgroep Leraren: Karin Wilbrink
   aansturing PR: Frances Nijssen met ondersteuning van Karin
   aansturing Winkel/bieb: Carel Weevers
   aansturing administratieve organisatie: Peter van Wanrooij
   aansturing financiële organisatie: Bob Lindeman met ondersteuning van Frances Nijssen

2 De statuten van het Kerkgenootschap zijn nu volledig herzien. Hierover wordt binnen kort met een notaris overlegd en dan worden ze vastgelegd. Na deze actie wordt begonnen met het herzien van de statuten van de Stichting.

3 Bob Lindeman zal op basis van de begrotingsgetallen zich buigen over de prijsstelling van de bezoeken van de leraren.

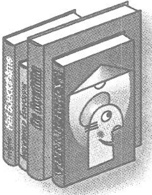
4 Op basis van de financiële cijfers van 2003 kan worden gezegd dat de financiële toe stand van Jewel Heart gezond is en dat de aankoop van het pand verantwoord was. Een kascommissie zal de cijfers van 2003 nog controleren.

5 Een deel van het bouwbudget 2005 zal op een beargumenteerd verzoek van de bouwcommissie al in oktober of november beschikbaar worden gesteld. Dit om spul len aan te schaffen en zaken te regelen voor activiteiten die voor 2005 zijn gepland.

6 Het bestuur is betrokken geweest bij de activiteiten van de Sfeerplangroep. Deze groep heeft in intensief onderling overleg een aantal besluiten genomen die hebben geleid tot de resultaten die nu in het nieuwe pand zijn te zien.

7 Het bestuur heeft zeer grote waardering voor de activiteiten die de afgelopen 3, 4 maanden in en buiten het nieuwe pand zijn gedaan. Tijdens de onofficiële opening van het pand op 4 september is daar aandacht aan besteed.

BOEKRECENSIE



Over de dood

Zijne Heiligheid de Dalai Lama met Jeffrey Hopkins

Phil van Andel

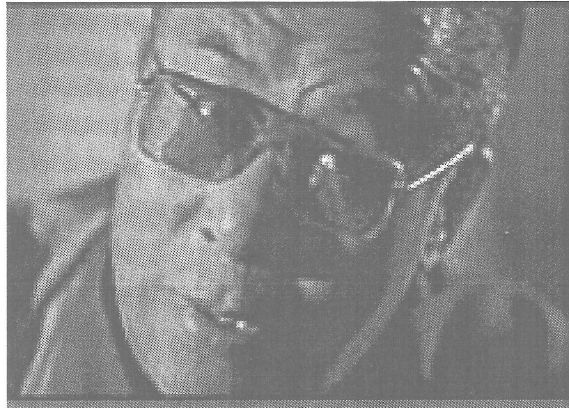
Aan de hand van een gedicht van de Eerste Panchen Lama, bestaande uit zeventien verzen, geeft Z.H. de Dalai Lama commentaar op de dood, de angst voor de dood en de wijzen waarop stervensfasen gebruikt kunnen worden voor spirituele vooruitgang.

Het hart van het boek wordt gevormd door een beschrijving van de verschillende stervensfasen: vier uiterlijke en vier innerlijke. De vier uiterlijke fasen laten het wegvallen van de vier elementen zien: aarde, water, vuur en wind. Uiterlijk lijkt iemand dan dood, maar dan volgen er nog vier innerlijke stadia. Het laatste stadium wordt 'Het heldere licht van de dood' genoemd. Dit is het stadium waarin door een goede beoefenaar de Leegte kan worden gerealiseerd. In dat geval wordt de gedwongen cyclus van wedergeboorten doorbroken.

Uitgebreid wordt ingegaan op allerlei aspecten die te maken hebben met het stervensproces. Er is vooral een prachtige beschrijving van de wijze waarop de verschillende subtiele fasen van het innerlijk sterven vorm krijgen, waarna uiteindelijk de laatste stervensfase zich toont: 'Het heldere licht van de dood'.

De kennis over deze stervensfasen en de beoefening hiervan, horen thuis in de Tantra. De bedoeling is om middels beoefeningen vertrouwd te raken met de verschillende stervensfasen. Daarnaast is meditatie op de Leegte noodzakelijk; niet alleen voor de grote Yogi's die in de laatste stervensfase de Leegte kunnen realiseren, maar ook om doordrongen te zijn van de aard van verschijnselen die je tijdens het stervensproces en in de fase daarna, kunt tegenkomen. Omdat de beoefening hiervan binnen de Tantra ligt, worden geen oefeningen beschreven en wordt door Z.H. de Dalai Lama verwezen naar je eigen beoefeningen.

Vele aspecten uit het Boeddhisme komen aan de orde. Om enkele daarvan te noemen: Het nemen van Toevlucht tot Boeddha, Dharma (leer) en Sangha (spirituele gemeenschap), ons kostbaar menselijk leven dat zo moeilijk te verkrijgen is, en natuurlijk ook de bezinning op de dood. In die zin



wordt in dit boek niet alleen het stervensproces beschreven, maar wordt ook benadrukt dat het zinvol is om nu te beoefenen, omdat je nooit weet wanneer je sterft.

Het boek is handzaam, met korte hoofdstukken, waarin stapsgewijs het hele gedicht door de Dalai Lama van commentaren wordt voorzien. Na elk vers met commentaar is een samenvatting te vinden waarin puntsgewijs alle belangrijk zaken nogmaals worden weergegeven. In de Appendix is het hele gedicht nog eens te vinden, zowel met de puntsgewijze opsomming als zonder. Op deze manier biedt het boek vele mogelijkheden om te gebruiken en hiermee wordt gestimuleerd om het regelmatig ter hand te nemen, of dat nu voor beoefening is, voor bezinning, om te lezen of ter herinnering. Enige nadeel van het boek ligt misschien in het taalgebruik. Over het algemeen is deze vrij gemakkelijk en duidelijk, maar hier en daar kom je stukjes tegen die het noodzakelijk maken om te herlezen, omdat niet helemaal duidelijk is wat er bedoeld wordt. Als je bereid bent hier doorheen te lezen, dan verdient het zeker een plekje in de kast.

Naast het gedicht zelf en de commentaren, is er ook een kleine beschrijving te vinden van het ontstaan van de titel van de Panchen Lama, zowel als die van de Dalai Lama. Ook de huidige situatie waarin de Panchen Lama zich bevindt, wordt verder toegelicht.

Uitgeverij Forum, Amsterdam, 2003
ISBN 9022534308

VAN DE DOMME (3)

Phil van Andel



............it's such a .... I....
glad I spent i............ou
Oh, such .... day, you ju........me
hanging on, You .... keep me
hanging on
.... such a perfect day
Problems all left alone
Weekenders on our one
It's such fun
Just a perfect day

Om de bocht voor mij verscheen een man die op ons toe kwam lopen. De man zag er wat sjofel uit. Hij droeg een loshangende jas die een uitstekend buikje nauwelijks kon verhullen. Op zijn hoofd een baseballpet, waaronder lange haren tevoorschijn kwamen. Aan zijn riem hing van alles, zo te zien allemaal zaken die hij op zijn tochten had verzameld en dacht nog ooit onderweg te kunnen gebruiken. Over zijn schouder hing een oude leren tas, samengebonden met een touw en nonchalant over zijn schouder gedragen. Een korte stok waaraan een soort haak leek bevestigd, maakte het hem gemakkelijker de tas te dragen, waardoor de zachte hengsels net op de schouder vielen. Het was niet moeilijk hier een vagebond in te herkennen, zoals je ze zo vaak zag afgebeeld op oude plaatjes, compleet met knapzak.

You made me forget myself
I thougt I was someone else, someone good

Het leek alsof de man doelbewust op mij en mijn metgezel kwam aflopen.

It's such a perfect day. I'm glad I spent it with you
O, such a perfect day, you just keep me hanging on, you just keep me hanging on

Hij stopte, nam zijn pet af en maakte een diepe, express overdreven buiging. Zijn gulle lach met dieprode iconen en ogen vol jolijt, werkte aanstekelijk. De man had het soort innemendheid waar je wel voor moest vallen: een beetje merkwaardig, niet geheel van deze wereld, waarschijnlijk ernstig vervreemd, maar met een niet aflatende vrolijkheid en met een aanstekelijke nieuwsgierigheid naar alles wat zich op zijn pad voordeed. Je begon je onwillekeurig af te vragen welke verhalen deze man te vertellen had. Waar was hij geweest? Wat had hij allemaal gezien?

Na het uitwisselen van de nodige plicht-plegingen die bij zo'n ontmoeting hoorden, was het tijd om de weg te vervolgen. Ik had de man wat uitgevraagd over hetgene dat we zouden aantreffen als ik en mijn metgezel de weg zouden vervolgen, hij kwam er tenslotte net vandaan. Ik zelf kreeg geen goed gevoel bij zijn verhaal: ik had tenslotte net de stad verlaten, waar ik zo verdwaald was. De zijweg die ik gezien had, werd steeds aantrekkelijker. Toen ik begreep dat ook de man deze weg wilde volgen en hij mij uitnodigde om samen op weg te gaan, was de keuze snel gemaakt. Ik nam afscheid van mijn metgezel en volgde de man.

De weg was wat moeilijker begaanbaar dan de hoofdweg. Al pratende baanden we onszelf een weg, dan weer naast elkaar, maar op veel stukken ook achter elkaar lopend. Onze broeken werden nat tot aan onze knieën van het vocht dat in het gras was blijven hangen. Niet zelden haalden we ons open aan doornen van rozebottel- en andere struiken die soms midden op het pad leken te staan. Het was duidelijk: dit pad werd niet vaak gebruikt. Toch leek de man de weg goed te kennen en leek helemaal in zijn element. Op de één of andere manier paste dit pad goed bij hem.

De man bleek aangenaam gezelschap. Hij had inderdaad vele verhalen te vertellen, waarin hij overigens vaak zelf de hoofdrol speelde; natuurlijk niet zelden als een soort held, maar dan wel in de rol van antiheld. Het was duidelijk dat deze man niet zoveel op had met de gevestigde orde en op dat moment stonden mijn oren daar wel naar. Ik merkte dat ik steeds meer geïntrigeerd werd en ik begon zo nu en dan mijn eigen vragen in het gesprek te weven. Ik vroeg hem hoe hij wist dat dit pad het goede pad voor hem was?
'Tja, ik denk dat je dat gewoon weet, diep van binnen, zit er een gevoel. Ik ga eigenlijk gewoon mijn neus achterna.'
Dat klonk simpel en eenvoudig, heel anders dan hoe ik het ervaarde. Het leek me wel prettig zo vol vertrouwen te zijn en iets zeker te weten. Maar hoe doe je dat?

De schemering had definitief ingezet en de maan werd al zichtbaar boven de bomen. Het gaf een vreemd, koel licht dat over de boomtoppen en de velden leek te strijken, terwijl de vormen langzaam-aan vervaagden in schaduwen. Geeft de zon reden

tot vrolijkheid en leven, de maan spreekt eerder een diep gevoel van rust aan. Maar daar waar duidelijke vormen overgaan in schaduwen, ontstaat ook een gevoel van respect. Wanneer het ene niet langer goed te herkennen is van het a ndere, ben je op je hoede.

Ondertussen maakten de levendige daggeluiden geleidelijk plaats voor de nachtgeluiden die de stilte alleen maar meer lijken te benadrukken. Soms veroorzaakten ze een gevoel van naderend onheil, als ze, vallend in een moment van stilte, zich plotseling kenbaar maakten als een lage, mysterieuze stem, zoals de uil dat doet. En zoals geluiden in een stilte kunnen vallen, zo maakten de vleermuizen zich alleen kenbaar als ze voor een kort moment plotseling verschenen, gevangen door het licht van de maan, waarna ze weer even snel opgingen in het donkere van de nacht. Ook de man leek gegrepen te zijn door de bevangen stilte en zwijgend liepen we achter elkaar aan verder. De nacht viel.

We hadden onderweg onze magen gestild met noten en vruchten die we hadden gevonden: het seizoen was ons goed gezind. Het werd tijd om te zoeken naar een schuilplaats voor de nacht. Net toen ik dat dacht, sloeg de man een klein paadje in en zag ik iets in het maanlicht opduiken, een soort overkapping die door mensenhanden leek te zijn gemaakt. Het werd duidelijk gebruikt want er lagen wat spulletjes, wat dekens, een pot en een hele zooi nog wat, waarvan vele items rechtstreeks van zijn riem leken te zijn gekomen Er was ook een soort vuurplaats. Daar maakte de man een vuur en hij bleek nog wat eten bij zich te hebben. We hingen een pot boven het vuur om wat water te koken voor thee, poften wat kastanjes en aten van het brood dat de man had meegenomen.

Met de nacht trad ook de kou in. Een rilling schoot over mijn rug. Ik voelde een hand tegen mijn schouder duwen en pakte dankbaar de flacon aan die de man mij aanbood. Het was sterk spul en dus had ik er niet zoveel van nodig om de vloeistof mijn maag te laten verwarmen. Ik ging me meer ontspannen en al gauw pakten we ons gesprek weer op, beschermd door het kleine domein waarin we ons bevonden. Het vuur gaf ons wat houvast en leek ons te beschermen en de drank leek de nacht te vervagen.

En dus was het weer tijd voor stoere verhalen en ingewikkelde filosofische constructies over de gang van zaken in de wereld. We bleken het roerend met elkaar eens te zijn. Er bleef dan ook niet veel over van de zogenaamde 'beschaafde wereld'. En natuurlijk waren wij anders. Als tovenaarsleerlingen lieten we alle elementen de revue passeren, die een doorn waren in onze ogen. Het moest anders en wij wisten wel hoe. Met onze bezemstelen veegden we de vloer aan met hebzucht, met mooie auto's, met gedragscodes en met alle mooie, strakke richtlijnen die alleen maar bedoeld waren om ons in het gareel te houden. Aangemoedigd door de niet aflatende drank die maar bleef stromen uit de flacon van de man, beklommen we bomen als waren zij torens van Babel die rechtstreeks toegang verschaften tot het alwetende domein van de hemel. 'We are on the top of the world!!!' En dat anderen te dom waren om dat te beseffen, wekte alleen maar ons medelijden op. 'Ze wisten tenslotte ook niet wat ze deden', niet iedereen was immers zo slim....

Ik werd wakker door de koude ochtendbries die mij deed rillen. Ik opende mijn ogen, maar mijn lichaam leek nog niet klaar te zijn om op te staan. Ik sloot ze dus weer, maar besefte met een schok dat ik ergens anders was dan normaal en dus draaide ik me bruusk om, om mijn omgeving in ogenschouw te nemen. Dat had ik beter niet gedaan, want een felle pijn schoot door mijn hoofd, gevolgd door zware bonken op de maat van mijn hartslag. Ik probeerde mijn hoofd vast te houden in de hoop dat het bonken zou stoppen, maar veel verlichting gaf het niet.

Ondertussen zag ik de man al bezig met het ontbijt, zingend over zijn perfecte dag.
'Ook goedemorgen', zei hij glimlachend.
Ik keek hem enigszins verbaasd aan, want blijkbaar legde hij toch heel andere symptomen aan de dag dan die ik voelde in mijn hoofd, en, nu de geur van het ontbijt ook mijn neus bereikt had, de symptomen in mijn maag. De man die mijn wanhopige gezicht zag, lachte en stak me de flacon toe. Met enige verbazing en terughoudendheid pakte ik de flacon aan. Dus zo deed hij dat. Eenmaal omlaag gevallen van de top van de wereld, was het de drank die je weer nieuw leven in kon blazen. Ik besloot de drank te weigeren en zocht een plekje op, weg van het ontbijt, waar ik mijn arme hoofd te rusten kon leggen.

Ik voelde me beroerd en dat was niet alleen lichamelijk. Hoe had ik me dit kunnen laten overkomen? Ik voelde me machteloos en gevangen, niet in staat om mijn leven vorm te geven. Het was niet de kater die me zo miserabel liet voelen, maar het besef dat de wereld waar ik in leefde niet werkelijk was. Ik was hard gevallen van de toren van Babel, die net zo min werkelijk was als mijn miserabele gevoelens die nu de overhand kregen, waar zelfmedelijden er zeker één van was. De schaduwen waren er weer, maar deze keer was ik niet in staat ze te ontmaskeren: het bonzen van mijn hoofd leek dat niet toe te staan. Ik wist niet beter dan me het moeras in te laten trekken....

In de loop van de middag, trok de bewolking langzaam op en eindelijk voelde ik me in staat om wat te eten. De man die mij zag komen, glimlachte en keek me een beetje meewarig aan. Dit was zijn wereld: hier was hij Koning en ik, ik had nog veel te leren, althans in zijn ogen. Maar zo snel als onze vriendschap begon, zo snel eindigde hij en wel hier, op dit moment. Niet dat ik dat toen al besefte.

Van het eten knapte ik op en al snel had ik mijn bravour weer terug gevonden. Ik kon nu eigenlijk alleen nog maar lachen om het zielige hoopje dat ik vanochtend voorstelde, tenslotte was het maar tijdelijk. Nu, op dit moment lachte de wereld me weer toe. En dat kleine beetje drank, ach, dat kon ik wel aan.

Ik bleef nog lang bij de man. Overdag deden we allerlei klusjes om aan wat geld te komen. Stropen bleek lucratief. En 's avonds stroomde de drank vaak rijkelijk. Ik probeerde mijn drankgedrag in goede banen te leiden. Soms lukte dat redelijk, maar even zo vaak liet ik mij gaan, maar maakte dat weer goed met de belofte om het anders te gaan doen. Hoewel ik me nooit liet verleiden om mijn kater met drank weg te spoelen, zakte ik toch steeds meer weg in een moeras dat steeds uitgestrekter en dieper werd. Ook de schaduwen van de nacht kwamen me weer wakker houden: eerst alleen tijdens de moeilijke ochtenduren, maar langzaamaan drongen ze mijn hele bestaan binnen. Regelmatig ging ik op zoek naar de weg waar ik afscheid had genomen van mijn metgezel, maar hoe ik ook zocht, ik kon die weg niet meer vinden. Mijn doorzettingsvermogen bleek nog nauwelijks iets waard te zijn en het zelfmedelijden deed me altijd weer terugkeren naar mijn vriend.

Mijn joviale vriend bleek minder joviaal te zijn dan hij zich in eerste instantie had voorgedaan. Ook hij bleek te lijden aan de symptomen van de drank, hoewel hij er handig mee leek om te gaan. Het leek hem minder te deren, maar uiteindelijk ging het alleen goed als alles meewerkte aan zijn wereld. Als dat niet gebeurde, dan werd hij chagrijnig en kon zelfs agressief worden. Niemand mocht zijn zorgvuldig opgetrokken wereld schaden. En hoewel hij het waarschijnlijk niet doorhad, merkte ik dat ook zijn moeras steeds dieper werd. Onze vriendschap lag regelmatig onder vuur. Pas later begreep ik dat hij het mij niet kon vergeven dat ik niet volledig en met beide benen in zijn wereld stapte. Ik wist dat er iets moest veranderen.

Op een dag vond ik mezelf met een fles in de hand, worstelend met mijn depressieve gevoelens die ik wanhopig probeerde weg te drinken. De fles leek naar me te glimlachen. Beetje bij beetje wist hij dat hij de macht had overgenomen. In eerste instantie door me beter te laten voelen, in tweede instantie door me niet nóg slechter te laten voelen. Keer op keer bleek hij in staat te zijn om mijn falen te verzachten. Heel slim liet hij mij geloven dat mijn zelfmedelijden rechtvaardig was en dat de oplossing van mijn problemen ver weg lagen in mijn omgeving. Ik had het recht om mezelf zielig te vinden, het lag tenslotte niet aan mij, maar aan de wereld die mij niet begreep.

De prijs die de fles mij vroeg, was aanzienlijk, het was mijn leven die hij stukje bij beetje opeiste. En de fles bleef maar glimlachen, want wat ik ook deed en hoeveel ik hem ook haatte, hij won tenslotte altijd. Ik zette hem voor me neer op een kist die als tafel dienst deed en keek hem lang aan. Het leek hem niet in verlegenheid te brengen. Ik keek om me heen en zag het moeras dat om me heen lag. Weg was het landschap met de hoge bomen, de struiken, de heerlijke vruchten en noten. Een kale, zompige vlakte was achter gebleven, waar niets wilde groeien.

Ik vroeg me af of dit hetzelfde was als doodgaan, veel leven was er tenslotte niet meer. Er was weinig vruchtbare grond meer en alle mogelijkheden om het wel vruchtbaar te maken, leken uitgeput. Ik sloot mijn ogen en probeerde iedereen voor de geest te halen die ik kende en die dood was gegaan. Velen waren bang geweest, bang om de grens te passeren, om het leven zoals ze dat kenden los te laten en in te ruilen voor… voor het Grote, Zwarte Gat? Het Grote Niets? Sommigen hadden me zelfs met wanhoop aangekeken. Was dood hetzelfde als angst en wanhoop, of beter, was dood hetzelfde als niets? Als een leven zonder waarde die eindigde in het algehele niets? Niets, wat was dat? Mijn gedachten stopten en vielen zelf in het niets, want over Niets viel niets te zeggen, althans dat dacht ik. Even was het stil….

Plotsklaps opende ik de ogen. Opeens wist ik heel zeker dat mijn redenering niet klopte. Uit het Niets kwam een beeld naar boven, die mij op onmiskenbare wijze liet zien, wie ik was, waar ik stond, wat ik moest doen en hoe ook mijn grond vruchtbaar zou kunnen worden. Concreet vertelde het beeld me niets, maar op geen enkele wijze kon ik het ontkennen. Er was geen Niets, dus ook niet na de dood. En als er geen Niets is na de dood, dan zijn er andere manieren om dood te gaan. En als er een andere manier van doodgaan is, dan is er ook een andere manier van leven mogelijk.

Ik keek de fles weer aan die nog steeds minachtend naar mij glimlachte, vol zelfvertrouwen. Hij wist dat de waarde van mijn gedachte maar tijdelijk was. En als de gedachte voorbij was, wat zou het dan

weer gemakkelijk zijn om de fles weer op te pakken. Niet voor altijd natuurlijk, dat deed je nooit, alleen maar voor even, om weer even....

Ik onderbrak het gesprek en pakte de fles bij de hals op en hief het boven mijn hoofd. Hij had natuurlijk wel gelijk, maar een nieuwe gedachte kan een andere nieuwe gedachte oproepen. En na verloop van tijd kan het een nieuw pad gaan vormen. En ik wist heel duidelijk dat er maar één manier was om dat te doen, en dat was het oude pad te verlaten. Alleen dán kon er iets nieuws ontstaan.

Mijn vriend zong ondertussen zijn eigen lied:
... sure killed me for another drink
Let's drink to the lest shot and the blood on the dishes and the sink
Ik wilde de fles stukslaan en mikte op de rand van de kist. Maar op het moment dat ik dat wilde doen, hoorde ik ijl, maar heel duidelijk en hard, iets dat 'Nee' schreeuwde, zo wanhopig dat ik schrok en aarzelde. Ik was zo beduusd dat ik even dacht dat het de fles zelf was die me toeschreeuwde, totdat ik merkte dat het uit mijn eigen mond kwam. Mijn maag draaide zich om en ik had het gevoel dat ik viel.
Give me a double, give yourself one too
Give me a shortbear, one for you too
And a toast to everything, that doesn't move

Ik probeerde me te concentreren en dat hielp. Weer legde ik aan en dit maal sloeg ik de fles, met alle kracht die ik nog in mij had, kapot tegen de rand van de kist.

But when you quit, you quit, but you always wish,
that you knew it was your last shot
But when you quit, you quit, but you always wish,
that you knew it was your last shot

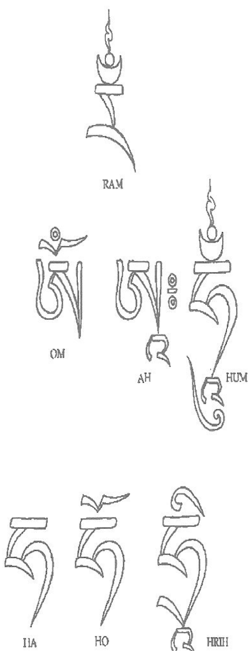
Er moet een andere manier zijn.....

Wordt vervolgd.

(met dank aan Lou Reed, David Bowie en Mick Ronson)







Cursus Tibetaans voor beginners

Binnenkort gaat er weer een nieuwe cursus Tibetaans van start.
De lessen worden gegeven door Tsewang Namgyal, dharma-vertaler en docent.
De lessen omvatten:
-lezen, schrijven en uitspraak
-bestuderen van dharmateksten
-indien gewenst, praktisch Tibetaans.
De groep heeft maximaal 10 leden en komt 2x per maand bijeen.
Het tijdstip is nog in overleg te bepalen. Kosten zijn 50 euro per vier lessen.
Ben je geïnteresseerd? Geef je op of informeer bij:
Inge Eijkhout (inge@eijkhout.net.nl of telefoon 0478-586325)
Ben je geen beginner maar ben je wel geïnteresseerd, dan kun je misschien instromen in een gevorderdengroep.

LISTE DE MARIAGE

Aan het eind van het vorige seizoen probeerden we alle leden van Jewel Heart nog te bereiken met een zogenaamde Liste de Mariage.
Van verschillende kanten hoorden we namelijk dat mensen graag een bijdrage wilden leveren aan het nieuwe gebouw, maar dat zij onmogelijk daad werkelijk mee konden werken in het pand. Toen hebben we een lijst gemaakt met voorwerpen van allerlei aard en achter elk voorwerp stond een prijs genoemd.
Deze oproep heeft geen windeieren opgeleverd, integendeel! Voor de bouwactiviteiten, zoals b.v. ramen en verwarming, werd Eur. 4.900,- gestort. Voor interieurzaken, zoals b.v. lampen, meditatie-kussens en verf, werd Eur. 1.200,- en voor rituele zaken zoals b.v.
thangka's en een nieuw altaar werd Eur. 1.025,- gegeven. Daarnaast kwam er de toezegging dat de geluidsinstallatie in de Grote Zaal mettertijd ook (grotendeels) gesponsord zal worden.
Ook langs deze weg wil ik alle gulle gevers van al deze centjes heel hartelijk bedanken. Wij en alle mensen die na ons Jewel Heart zullen bezoeken, zijn jullie zeer erkentelijk!

Mocht je ook geïnteresseerd zijn in deze Liste de Mariage en deze graag (alsnog) willen ontvangen, bel me dan (0416-650388) of stuur me een mailtje
(p.w.j.van.wanrooij@home.nl).

Peter van Wanrooij

FEESTELIJKE OPENING









HUISVESTING

FEESTELIJKE, INFORMELE OPENING van ons nieuwe pand.



Op zaterdag 4 september is ons nieuwe centrum onofficieel geopend. Er waren zo'n 50 leden en belangstellenden die dit feest meevierden. Veel lovende woorden waren er over de wijze waarop het pand vorm heeft gekregen. De sfeer werd als zeer plezierig ervaren. Ook werden er natuurlijk dankzeggingen geuit naar alle leden (én familieleden én vrienden) die zich op welke manier dan ook (beleidsmatig, bouwkundig of via catering,
inrichting, huishouding etc.) hebben ingezet voor de realisering van dit grote project. Marian van der Horst en Ron Twisk mochten als afgevaardigden van deze harde werkers een prachtige taart (in de vorm van een mandala!) aansnijden. Tot slot is er onder begeleiding van Len Kosse een prachtige visualisatie gedaan, waarbij alle aanwezigen hand in hand grenzenloos energie uitstraalden vanuit het hart en het pand. Het voelde heel krachtig dit met z'n allen te doen. Daarna was er tijd om het pand nog eens goed te bekijken, bij te praten en plannen voor de toekomst te smeden, onderwijl heerlijke hapjes, taart en drankjes verorberend.

Tot de laatste dag is er nog gewerkt om het pand klaar te krijgen vóór de groepen van start zouden gaan. Bij de opening was de verf dus nog maar nét droog en was het bouwstof op het nippertje min of meer weggepoetst. Tussen het ondertekenen van de koopakte en de opening is er door veel mensen met enorme betrokkenheid en toewijding gewerkt aan de realisering van dit project. Er is veel denk- en doewerk verricht: ruim 3000 uren!! Omgerekend hebben we met dit vrijwilligerswerk, als we 10 euro per uur tellen, zo'n 30.000 euro 'verdiend'.

Aankoop en verbouwing

Wat betreft de aankoop van het pand kan verteld worden dat het totale aankoopbedrag (inclusief belastingen en notaris) 516.178 euro bedroeg. Hoe we dat hebben kunnen financieren? In de loop der jaren is er steeds geld (uit schenkingen en eigen middelen) gereserveerd voor een nieuw pand. Rimpoche sprak immers al jaren geleden zijn wens uit dat Jewel Heart een eigen pand zou kopen. Dat leverde een bedrag op van 146.178 euro, hetgeen betekent dat 28% van het aankoopbedrag uit eigen middelen is betaald! Vervolgens is er aan giften nog een bedrag van 25.000 euro binnengekomen. Het resterende bedrag van 345.000 euro is bijeengebracht door leningen van eigen leden, onder zeer gunstige voorwaarden. Hiermee was het eerste wonder verricht.

Om het volgende wonder te kunnen verrichten: de verbouwing van het pand, is er per jaar een bedrag van 25.000 euro gereserveerd vanuit de stichting Jewel Heart. Voor het jaar 2004 is dat bedrag al besteed aan de verbouwing en aanpassing van het gebouw voor zover dat nodig was om in september als boeddhistisch centrum te kunnen starten met cursussen. Een deel van het budget van 2005 wordt al naar voren geschoven om het volgende deel van de verbouwing te kunnen financieren, dat nodig is om Rimpoche goed te kunnen ontvangen in november. Als we ons budget efficiënt en creatief inzetten en zuinig zijn in bouw en inrichting, hoeven we ons vooralsnog geen zorgen te maken over de financiële kant van de zaak.

De verbouwing gaat door

In november is er een bezoek van Gehlek Rimpoche gepland. Dat betekent dat de grote zaal dan voor een deel gerealiseerd moet zijn, opdat Rimpoche op een goede manier zijn lessen kan gaan geven. Ook hebben we meer keukenfaciliteiten nodig om een grote groep bezoekers te kunnen ontvangen. En last but not least: meer toiletten!! Dat betekent dat er nogmaals een krachtsinspanning van ons verwacht wordt. Een aantal mensen heeft al laten weten op iedere dinsdag en woensdag te komen helpen. Misschien kan het gerealiseerd worden dat er op zaterdag of zondag ook gewerkt kan worden, om de mensen met een reguliere baan in de gelegenheid te stellen hun steentje bij te dragen. (Mocht je hier belangstelling voor hebben, meld je dan even bij Ron Twisk.) Er zal steeds via e-mail praktische informatie rond de verbouwing verspreid worden, zodat iedereen op de hoogte blijft van de stand van zaken. Volgend jaar zullen we aan de slag gaan met het afbreken van de grote loods en het inrichten van de tuin.

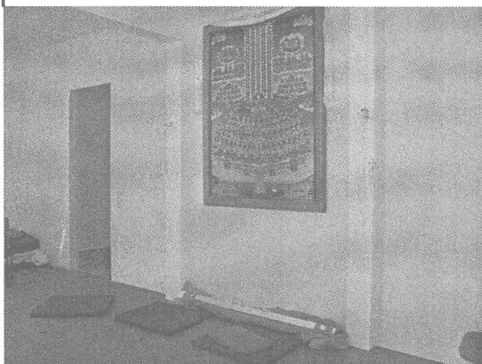
Incarneren in ons pand

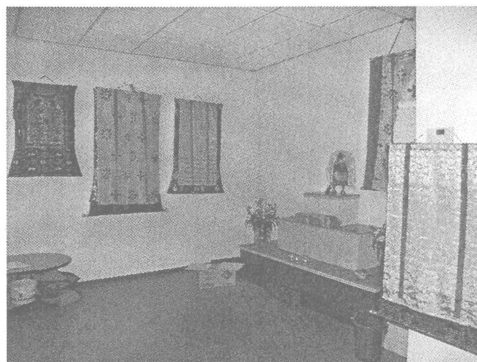
We krijgen een pand met vele mogelijkheden, zowel op spiritueel gebied als voor humanitaire en culturele doeleinden. Voor ons allemaal ligt er nu de uitdaging om het pand goed te gaan behuizen. Zoals wijzelf incarneren in ons eigen lichaam (letterlijk: in het vlees komen), zo zullen wij als Jewel Heart-leden aan dit gebouw een invulling moeten gaan geven, het moeten gaan bewonen. Op een kaderbijeenkomst deed Gehlek Rimpoche de uitspraak dat we nu gegrondvest zijn en stevig genoeg zijn. Hij zei: we doen dit niet enkel voor onszelf en nu, maar ook voor de volgende generaties, voor de toekomst. Daarbij benadrukte hij eveneens de drie prioriteiten voor het komende jaar: spirituele aktiviteiten op de eerste plaats, vervolgens publiciteit en natuurlijk behoeft de huisvesting nog steeds grote aandacht.

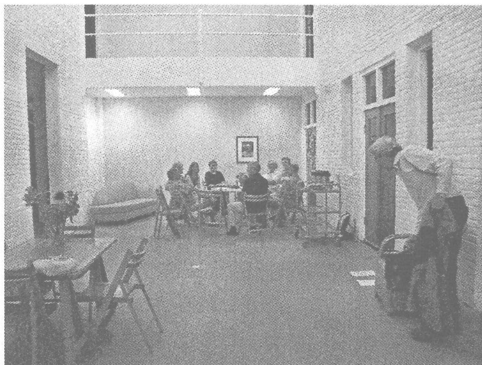
OPROEPJE

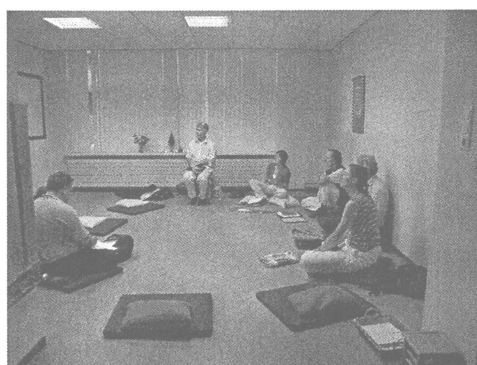
Werkgroep rondom sterven zoekt nieuwe medewerkers

De werkgroep rondom sterven is een paar jaar geleden aan het werk gegaan met het verzamelen van informatie rond het onderwerp sterven. Er is een klein archief opgezet, met daarin inhoudelijke en practische informatie voor leden van Jewel Heart. Er is kontakt gelegd met de landelijke werkgroep van de BUN waarin werkgroepen rond dit thema uit diverse boeddhistische groeperingen vertegenwoordigd zijn. Helaas hebben we tot nog toe weinig deelgenomen aan dit overleg wegens tijdgebrek. Deelname aan dit overleg zou Jewel Heart waardevolle informatie en kontakten kunnen opleveren. Ook zou het nuttig zijn een sociale kaart van Nijmegen en ruime omgeving te maken, met daarop belangrijke kontakten, instellingen etc. met betrekking tot stervensbegeleiding, verwerking van verlies, opleidingen, hulpverleningsinstellingen e.d. Omdat we niet toe komen aan deze aktiviteiten, zoeken we nieuwe leden voor onze werkgroep. Voel je je aangetrokken tot het onderwerp of één van bovengenoemde aktiviteiten en lijkt het je iets om in de werkgroep rondom sterven mee te gaan werken cq denken? Neem dan kontakt op met Ineke Vrolijk of Marian van der Horst.











Redactie:
Phil van Andel
Inge Eijkhout
Albert Mund
Elly van Doorn
Karin Wilbrink

Oplage: 300

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Hatertseveldweg 284,
6532XX Nijmegen.

Inlichtingen: 024-322 69 85.

E-mail:
secretariaat@jewelheart.nl,
nieuwsbrief@jewelheart.nl,

Website: www.jewelheart.nl .

Postbank: 5712289.

Abonnement: € 10,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij:
5 november 2004

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.
De spiritueel leider is ***Gehlek Rimpoche.***



JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 14 nummer 4 december 2004

Wh Cu

COMPASSIE ALS ANTWOORD OP TERRORISME



'Er bestaat een innige relatie tussen individu en samenleving als het gaat om compassie. Alleen compassie kan als tegengif werken tegen terrorisme!' Dat betoogde Gehlek Rimpoche tijdens zijn lezing in Amsterdam op 25 november jl. De lezing maakte onderdeel uit van zijn najaarsbezoek aan Nederland.

REDACTIONEEL

Dat Gehlek Rimpoche een bijzondere leraar is, kunnen we tijdens zijn bezoeken aan Jewel Heart Nederland zelf ervaren. Jane Ratcliff schreef in het Boeddhistisch tijdschrift Tricycle over Rimpoche. In deze Jewel Heart Nieuwsbrief wordt het eerste deel van dit artikel in vertaling opgenomen. Verder schenken we aandacht aan Tarab Tulku, die in september jl. overleed. Ook de actualiteit over geweld in Nederland ontbreekt niet.

Albert Mund

Geweld en haat

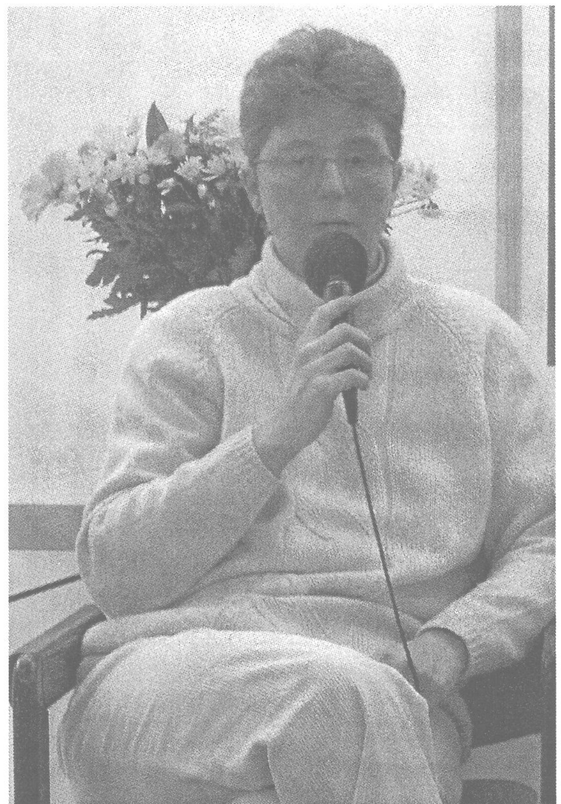
Gehlek Rimpoche was voor zijn lezing in Amsterdam nadrukkelijk gevraagd te reageren op de recente ontwikkelingen op het gebied van geweld en terrorisme in de wereld en Nederland in het bijzonder. In Nederland zijn we de afgelopen maanden nadrukkelijkgeconfronteerd met geweld, terrorisme en vreemdelingenhaat. Het beeld dat we van ons eigen land hebben of hadden, staat onder druk. Rimpoche sprak van een teloorgang van het oude Nederland. Nederland stond bekend om zijn tolerantie en verdraagzaamheid. Brandstichting in kerken, moskeeën, scholen, een moordaanslag, de bedreiging van de vrijheid van meningsuiting en beweging, het zijn voor Nederland relatief nieuwe verschijnselen. Moedeloosheid en angst voor de toekomst lijken daarbij ons deel te worden.

Meer dan ooit is het noodzakelijk dat we onze verantwoordelijkheid nemen. Willen we een samenleving creëren die gekenmerkt wordt door liefde en compassie, dan is het van het grootste belang dat we zelf als individu liefde en compassie ontwikkelen. We hebben het vermogen om een compassie-volle samenleving te scheppen zelf in de hand. Haat en woede hebben geweld tot gevolg en geweld leidt weer tot meer haat en woede. Zo blijft de cirkel van geweld en dus lijden in stand. Spirituele ontwikkeling is eigenlijk niets anders dan ontwikkeling van liefde en compassie en het vernietigen van haat. Boeddha Shakyamuni leerde ons dat al meer dan 25 eeuwen geleden. De geschiedenis van de mensheid laat ons zien hoe juist de inzichten van de Boeddha waren.

Zelf en ander

Rimpoche benadrukte het belang van de relatie tussen het individu en de collectieve omgeving. We kunnen onszelf nooit los zien van onze omgeving. Daarom gaat het bij de ontwikkeling van compassie ook altijd om jezelf, om betrokkenheid bij en zorg voor de ander, de samenleving. Dit universele beginsel is in vrijwel elke religie terug te vinden en in dat kader kunnen we spreken van universele compassie.

Het stichten van vrede in de wereld valt niet te verwachten van politieke wereldleiders. Het vestigen van een democratie houdt niet vanzelfsprekend het ontwikkelen van liefde en compassie in. Misschien is een democratie wel een goede omstandigheid voor het ontwikkelen van liefde en compassie, maar het is niet hetzelfde, aldus Rimpoche.
Mensen als Ghandi en de Dalai Lama inspireren ons tot het ontwikkelen van compassie in onszelf, bij onze kinderen, bij de ander, in de samenleving. Dat vermogen heeft ieder van ons. 'Cijfer jezelf niet weg! Jij hebt de macht om de samenleving tot verandering te brengen, spiritueel en politiek!' Daarmee sloot Gehlek Rimpoche zijn emotievolle lezing in Amsterdam af.



Marion Wierda, vertaalster



AFSCHEID VAN TARAB TULKU

Op 25 september jl. hoorden we dat Tarab Tulku - voor ons onverwacht - twee dagen eerder was gestorven. Vanwege de hechte band van Jewel Heart met Tarab Tulku besloot het bestuur een afvaardiging naar de herdenkingsdiensten in Denemarken te sturen. Zo reden Ed Houppermans en ik op dinsdag 30 september door regenachtig weer naar Kopenhagen

Peter van Wanrooy



We zaten vol vragen: Wat zal er allemaal te doen zijn? Wie betuigen we onze deelneming? Horen we een donatie te doen? Kunnen we ergens overnachten? Vlak voor Kopenhagen kregen we een aantal antwoorden. Gehlek Rimpoche liet via de mobiele lijn weten dat we namens hem én namens Jewel Heart Amerika en Nederland in Kopenhagen aanwezig zouden zijn, dat we Tarab Tulku's vrouw, Kirsten Lobsang, en hun zoon moesten condoleren en dat we donaties moesten doen namens Rimpoche persoonlijk, namens Jewel Heart Amerika en namens Jewel Heart Nederland.

Diepe meditatie

Na enig dolen stonden we stipt half acht voor het pand in het centrum van Kopenhagen waar op dat moment een herdenkingsdienst begon. Na de gebeden en korte toespraken ontmoetten we de vrouw van Tarab Tulku en enkele van zijn naaste medewerkers/sters, waaronder Lene Handberg. Na afloop wees de vrouw van Tarab Tulku ons de weg naar Hörsholm, hun woonplaats, en vertelde ze ons tijdens de autorit over de laatste dagen, toen Rinpoche in het ziekenhuis lag.

Ook vertelde ze dat hij tot enkele maanden geleden nog dacht dat hij nog enkele jaren te leven zou hebben. In zijn generositeit maakte hij de dharma "behapbaar" voor Westerlingen, maar hij wist dat hij daarmee op het scherp van de snede bezig was en daardoor een bepaald karma opbouwde. Dat karma kreeg zijn uitwerking in zijn ziekte en een vroegere dood dan verwacht. De laatste week van zijn leven voelde hij dat hij spoedig zou sterven en daarop is hij toen in diepe meditatie gegaan. Rond het tijdstip dat Tarab Tulku afscheid van dit leven nam hadden verschillende mensen regenbogen gezien.
Die nacht sliepen we in de gebedsruimte van het centrum.

De volgende ochtend sloten we ons aan bij een aantal leerlingen die een Tara-puja deden. Kirsten en Lena waren naar het crematorium gegaan om te weten te komen wanneer Rinpoche gecremeerd zou worden. Dat bleek te gebeuren op het moment dat wij de Tara-puja deden. Ook waren zij in onderhandeling met het Ministerie van Godsdienst, omdat het de bedoeling was dat de as van Rinpoche gedeeltelijk in Hörsholm zou blijven, voor een deel in Dharamsala zou worden bewaard en voor een deel naar Tarab Tulku's klooster in Kongpo (Tibet) zou worden gebracht. Volgens Tarab Tulku's wens zal er in Hörsholm een zilveren stupa worden gemaakt. Donaties daarvoor zijn zeer welkom.

Reïncarnatie

In het Tarab Institute in Hörsholm waren die dag een twintigtal mensen aanwezig: Denen, Duitsers, Fransen, Engelsen enNederlanders. Op een gegeven moment ontstond er een gesprek over

reïncarnatie. Lena Handberg vertelde dat Tarab Tulku daar de laatste tijd beslist niet over sprak. In het verleden heeft hij wel eens gezegd: "Ik denk dat ik nu tot het einde ga." De vraag kwam op hoe dat nu te interpreteren. We hoorden ook dat Tarab Tulku geregeld met de Dalai Lama discussieerde over enkele theoretische aspecten van de reïncarnatieleer die nog niet geheel helder zijn.

De vraag waar men zich zeer mee bezig hield en gaat houden is: op welke wijze zal Tarab Tulku ons nu begeleiden? Zal hij een nieuwe incarnatie aannemen of zal hij op een andere manier helpen, in een andere energievorm dan via een fysieke verschijningsvorm? Tarab Tulku's leerlingen hebben zich lange tijd kunnen voeden met zijn wijsheid en compassie. De vraag is of nu dan de tijd gekomen is om de energie die hij hen geschonken heeft, verder te ontwikkelen, opdat zij andere mensen weer kunnen voeden met Rinpoche's energie.

's Avonds hebben we met een kleine groep mensen gegeten in de eetkamer van Tarab Tulku en zijn gezin. Om zijn stoel hing een katha en bij zijn bord stond een lichtje. Hij was inderdaad aanwezig tijdens deze aangename bijeenkomst. Voor Ed en mij was het heel bijzonder hier bij te mogen zijn.

De volgende dag verlieten we Denemarken onder een stralende zon. Een zeer bijzondere ervaring rijker.

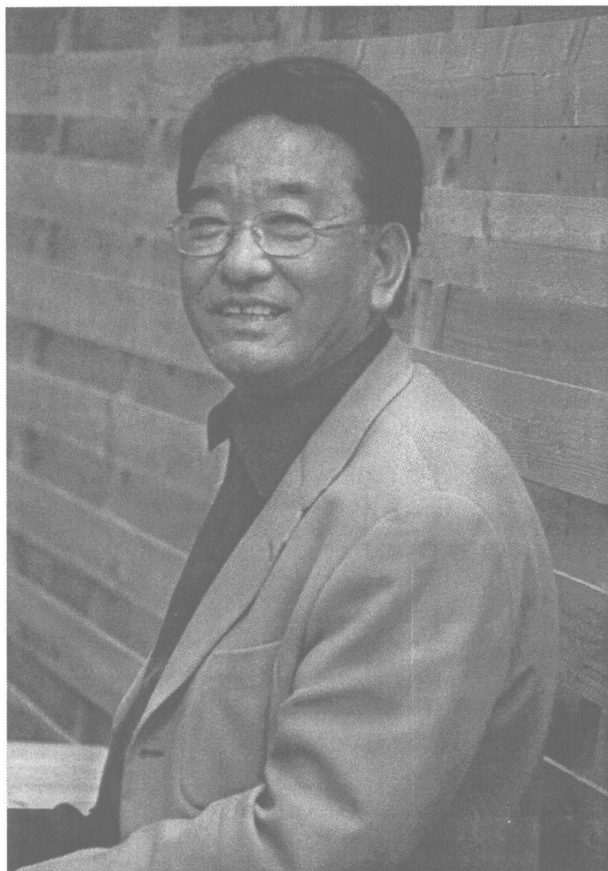


Tarab Tulku Rinpoche XI, Dr. Phil., Geshe Lharampa

22 december 1934 - 23 september 2004

Robert Keurntjes

Op zaterdag 25 september, net thuis van mijn werk, belde Frances mij op met de vraag of ik het al gehoord had. Die ochtend had Lene Handberg een e-mail verstuurd met het bericht dat Tarab Tulku Rinpoche op donderdagmiddag 23 september zijn stoffelijk lichaam had verlaten.



Al snel drong het tot mij door en begon ik me erg verdrietig te voelen. Tarab Tulku Rinpoche heeft altijd veel nadruk gelegd op hoe wij tot onze werkelijkheid (sbeleving) komen.
Op basis van zintuiglijke ervaring creëren wij een conceptuele werkelijkheid waarvan wij denken dat die daadwerkelijk zo bestaat als wij denken. Daarom heb ik mij ook altijd afgevraagd hoe de relatie tussen dood en verdriet in elkaar steekt. En die vraag dringt zich nog sterker op nu degene die mij zoveel geleerd heeft over onze relatieve ervaring, over het verschil tussen onze zintuiglijke ervaring en de conceptuele wereld waarin we leven, overleden is. Waarom ben ik eigenlijk verdrietig? Wat is het dat ik zo erg vind? Is het conditionering (dood is erg) of is het gehechtheid?

Nooit meer

Ik zal Tarab Rinpoche nooit meer zien, ik zal geen

JEWEL HEART AGENDA

Nieuwsbrief december 2004 Zie ook www.jewelheart.nl

WINTER-RETRAITE JEWEL HEART AMERIKA

11-21 februari 2005
onderwerp: Yamantaka

Plaats: Jewel Heart Ann Arbor
Kosten: $ 500 (voor Sangha-leden Jewel Heart Nederland reductie: $ 250) excl. verblijfkosten
Inschrijving: registration@jewelheart.org, of via www.jewelheart.org

JEWEL HEART SCHOLINGSPROGRAMMA
STROOM I: KENNISMAKING
Inleidende scholing in meditatie

Aandachtsmeditatie is een effectieve methode om helderder en bewuster in het leven te staan. D.m.v. het leren richten van de aandacht op en het bewust zijn van wat zich in en rondom ons heen afspeelt, wordt ons handelen meer ontspannen en doelmatiger. Met behulp van aandachtsmeditatie leren we onszelf kennen; we worden ons ervan bewust hoe we met onszelf en onze omgeving omgaan. Met behulp van aandachtsmeditatie leren we onszelf kennen; we worden ons ervan bewust hoe we met onszelf en onze omgeving omgaan. Zo wordt het mogelijk problemen te herkennen etc.

De cursus is geschikt voor iedereen, boeddhist of niet-boeddhist, en richt zich op de praktische toepassing van aandachtig zijn in het leven van alledag. Met name de basistechniek zal worden geoefend: het ontwikkelen van aandacht op de ademhaling. Elke bijeenkomst begint met lichaamswerk. In de meditatie kom je jezelf geestelijk maar ook lichamelijk tegen.
Je lijf laat zich voelen, je geest dwaalt af – dit zijn de obstakels die je ervan weerhouden in het hier en nu te blijven. We doen oefeningen om je bewust te worden waar je jezelf vastzet en te leren je hoe je dat los kunt laten. Zo creëer je ruimte in je lichaam, als voorwaarde voor ruimte in de geest.

Plaats: Jewel Heart Nijmegen
Tijd: **2-wekelijks** op woensdagavonden, van 20.00-21.30 uur
Data: 12 januari (introductieavond), 2 en 23 februari, 9 en 23 maart, 13 april, 18 mei, 1 juni

Begeleiding: Marja de Lint, Caesartherapeute en geschoold in eutonie en energetisch werk (ITIP) en al jaren lid van Jewel Heart.
Tel.: 024-3226985.

Kosten: € 110 (Jewel Heart-leden € 68)
Inschrijving: via e-mail aan secretariaat (secretariaat@jewelheart.nl) of folder

Aantal deelnemers: 9-15

JEWEL HEART SCHOLINGSPROGRAMMA
STROOM I: INSCHOLING
Leven - met een ander perspectief

Boeddhisme aan de hand van het boek van Gehlek Rimpoche *Voor de dood niet bang*. Op een humoristische, heldere en praktische wijze laat Gehlek Rimpoche ons in zijn boek kennismaken met het gedachtegoed van het Tibetaans boeddhisme. In vogelvlucht wordt het hele boeddhistische pad behandeld. Aan de orde komen de belangrijkste boeddhistische thema's uit het Mahayana-boeddhisme. De nadruk ligt op praktijk: integratie van boeddhistische waarden in de eigen leefsituatie.

Deze twee-wekelijkse cursus duurt steeds een half jaar.

Benodigde literatuur: boek "Voor de dood niet bang" Gehlek Rimpoche, € 14,50 (verkrijgbaar via Jewel Heart)
Kosten: € 85 voor de gehele cursus van een half jaar

Indien deze inscholingsgroep in combinatie met de meditatiecursus- wordt gedaan: maandelijkse bijdrage Jewel Heart-mandala:

begunstigerbijdrage:	€ 37,50
normale bijdrage:	€ 25
minimum bijdrage:	€ 17,50

Inschrijving: via e-mail aan secretariaat (secretariaat@jewelheart.nl) of folder

Aantal deelnemers: flexibel

Nijmegen:
Plaats: Jewel Heart Nijmegen, Hatertseveldweg 284
Tijd: 2-wekelijks op woensdagavonden, van 20.00-22.00 uur
Data: 26 januari (introductie-avond), 2 en 16 maart, 4 en 20 april, 25 mei, 8 en 22 juni
Begeleiding: Marianne de Kok (tel. 024 3239484)
Inschrijving: via e-mail aan secretariaat (secretariaat@jewelheart.nl) of folder

Den Bosch:
Plaats: Hof van Eden, Luijbenstraat 3, Den Bosch
Tijd: 2-wekelijks op dinsdagavonden, van 19.30- 21.30 uur
Data: 11 januari (introductie-avond), 25 jan. 8 en 22 febr., 8 en 22 maart, 5 en 19 april, 10 en 24 mei
Begeleiding : Peter van Wanrooij (tel. 0416-650388)
Inschrijving: via e-mail aan secretariaat (secretariaat@jewelheart.nl) of folder

Utrecht:
Plaats: Sous le Soleil, Oudegracht 209, Utrecht
Tijd: 2 wekelijks op dinsdagavond; 19.30 - 21.30uur
Data: 18 januari (introductie-avond), 1 en15 febr., 1, 15 en 29 maart, 12 april, 17 en 31 mei
Begeleiding: Ineke Vrolijk (tel. 026-3515355)
Inschrijving: via e-mail aan secretariaat (secretariaat@jewelheart.nl) of folder

OPEN MEDITATIEAVONDEN

Iedereen die wil kennis maken met mediteren of die zijn dagelijkse praktijk wat ruggesteun wil geven door samen te mediteren is van harte welkom. Na afloop thee en gelegenheid tot napraten.
Plaats: Jewel Heart Nijmegen
Tijd: wekelijks op vrijdagavonden, van 20.00-21.00 uur

Gastheren: Ed Houppermans (tel. 024-3541992) en Fred Vos
Gastvrouwen: Ahamsa Sanders en Paula Boon.
Kosten: geen
Inschrijving: niet noodzakelijk

THANGKA TEKENEN EN SCHILDEREN

Thangka's zijn graag geziene kunstobjecten. Maar ze zijn veel meer dan alleen maar een kunstwerk. Ze vormen een uitdrukkingstaal van m.n. het Tibetaans boeddhisme. Deze kunstvorm wordt ook nu nog intensief beoefend door oude, maar ook jonge schilders in en buiten Tibet. Ook Westerse boeddhisten voelen zich aangetrokken door de thangka: schildering op stof, boodschap, oprolbaar, meeneembaar. Ze zijn er in verschillende maten van heel groot tot zeer klein. Op thangka's ziet men veelsoortige figuren: mannelijke en vrouwelijke boeddha's, leraren, beschermers, yogi's, maar ook zijn er thangka's met levensverhalen, rituele voorwerpen of offergaven, al dan niet met een toornig aspect.

Het zelf leren tekenen van deze figuren brengt een nauwer contact en verbinding teweeg met de getekende figuur. Door het tekenen op zich ontwikkelt men concentratie, geduld en een grotere capaciteit tot visualiseren. Visualisatie speelt een belangrijke rol in de eigen meditatiebeoefening. De traditie leert het maken van een tekening en/of schildering volgens bepaalde stappen te doen, zodat iedereen in staat is b.v. een Boeddhahoofd te tekenen. Hiermee wordt in de cursus begonnen.

De jaarcursus bestaat uit 2 blokken van 9 lessen. Men dient zich van tevoren in te schrijven en van tevoren te betalen. Iedere les wordt begonnen met een visualisatiemeditatie, dan volgt een inleiding in de zeer rijke boeddhistische iconografie en symboliek en de verschillende schilderstijlen en achtergronden. De begeleiding in tekenen en eventueel schilderen is altijd individueel; iedereen kan en mag in zijn/haar eigen tempo werken.

Marian van der Horst, die de cursus begeleidt, is zelf thangkaschilder. Na haar eerdere kunstopleiding begon ze thangka's te leren tekenen en schilderen in 1984 bij Andy Weber en ontving ze gedurende 8 jaar onderricht van de meesterschilders Gega Lama en Sherab Palden Beru (in Schotland). Bij de cursus wordt het handboek *Principles of Tibetan Art* gebruikt, van de hand van Gega Lama. Marian is een van de weinige westerse geautoriseerde (vrouwelijke) thangka-schilders/leraren. Ze begeleidt leerlingen in meerdere landen, o.a. Rusland.

In 1993 voltooide zij na 3 jaar, voor Gehlek Rimpoche, een bijzonder grote thangka waarop een *Veld van Verdienste* staat afgebeeld. Deze thangka heeft lange tijd bij Rimpoche in Ann Arbor gehangen, maar toen Jewel Heart recentelijk een eigen centrum kreeg door de aankoop van het pand aan de Hatertseveldweg, heeft Rimpoche de thangka aan Jewel Heart Nederland geschonken.

Plaats: Jewel Heart Nijmegen
Tijd: 9 woensdagavonden, van 20.00-22.00 uur
Data: 19 jan., 2 en 15 febr., 2 en 16 maart, 6 en 20 april, 25 mei, 15 juni
Inlichtingen: Marian van der Horst (tel.: 024-3785841)
Benodigd: tekenblok A-3 formaat, potloden HB en 2H, liniaal, driehoek, passer, gum
Kosten: € 68 voor Jewel Heart-leden; € 110 voor niet-leden
Inschrijven: voor 1 januari, liefst per e-mail aan het secretariaat (secretariaat@jewelheart.nl) - folder beschikbaar

MAANDELIJKSE LAMA CHOPA BEOEFENING

Aan dit gezamenlijke ritueel kan iedereen meedoen. De Lama Chöpa wordt maandelijks gehouden op zondagen. We starten steeds om 11.00 uur.

Het ritueel bestaat uit verschillende gebeden en gezangen die in het Nederlands worden uitgesproken of in het Tibetaans gezongen worden. De Lama Chöpa is een van de verschillende puja's (spreek uit: *poedja*) die in de Tibetaanse traditie veel gehouden worden. Er kunnen diverse redenen zijn voor een puja, b.v. voor een lang gezond leven voor onszelf of bekenden, maar zeker ook voor onze spirituele leraren. Wanneer er iets te vieren valt (b.v. Rimpoche's verjaardag), dan is dat een goede aanleiding voor een puja. Wanneer een leraar overlijdt, zoals kortgeleden Tarab Rinpoche, is een puja een goede manier om afscheid te nemen en tegelijk een mogelijkheid om de verbinding met hem/haar te leggen of te bestendigen. Sommige mensen kunnen de verplichting op zich genomen hebben om 1 à 2 keer per maand deze 'dienst' te doen en zoiets kan dan ook gezamenlijk plaatsvinden.

Het leuke van een puja is ook dat het een ritueel is van zuiveren van offergaven. Deze meegebrachten offergaven worden na afloop samen opgepeuzeld of opgedronken. In feite is een puja een tantrisch ritueel, maar voor velen is het ook beslist een aantrekkelijk en bijzonder gebeuren.

Plaats: Jewel Heart Nijmegen
Tijd: op zondagen, aanvang 11.00 uur
Data: 16 jan., 27 febr., 20 maart, 17 april, 15 mei, 19 juni

ALLE DATA NOG EENS OP EEN RIJTJE VOOR UW AGENDA:

Volle maan26 dec., 25 jan., 23 febr., 25 maart, 24 april, 23 mei, 22 juni, 21 juli
Nieuwe maan:19 dec., 17 jan., 16 febr., 18 maart, 16 april, 16 mei, 15 juni, 14 juli
Guru-puja en tsog:21 dec., 5 en 19 jan., 4 en 18 febr., 5 en 20 maart, 4 en 19 april, 3 en 18 mei, 1 en 17 juni, 1 en 16 juli
Losar (Tibetaans Nieuwjaar):9 febr.
Saka Dawa (Boeddha Shakyamuni's geboorte, verlichting en in paranirvana gaan): 23 mei
Geboortedag Z.H. de Dalai Lama: 6 juli

Retraites/weekeinden:
Witte Tara-retraite:27-30 december 2004
Migtsema-retraite:3-7 januari 2005
(Informatie over beide retraites is uitgedeeld in de groepen en per e-mail. Kan ook opgevraagd worden bij het Secretariaat, (secretariaat@jewelheart.nl)

Groepen:
Lama Chöpa:22 jan., 12 febr.,12 maart, 9 april, 14 mei, 11 juni
Vajrayogini:15 jan., 19 febr., 19 maart, 16 april, 21 mei,18 juni
Yamantaka:in overleg
Witte Tara 1:Nijmegen (vrij toegankelijk) 12 januari, 23 februari, 23 maart, 18 mei, 22 juni
Witte Tara 1:Den Bosch (vrij toegankelijk): 4/1/; 1/2; 1/3; 5/4; 3/5; 7/6
Witte Tara 2:Nijmegen (alleen met volledige initiatie): 26 januari, 9 maart, 13 april, 1 juni, 29 juni
Thangka tekenen en schilderen: 19 jan., 2 en 15 febr., 2 en 16 maart, 6 en 20 april, 25 mei, 15 juni
Groepsbegeleiders:8 jan., 5 febr., 5 maart, 2 april, mei nog onbekend, 4 juni, 2 juli
Maandelijkse beoefening:
Lama Chöpa:(zondagen, 11.00 uur) 16 jan., 27 febr/, 20 maart, 17 april, 15 mei, 19 juni

VOORUITBLIK

3-11 juni 2005: Zijne Heiligheid de Dalai Lama bezoekt België. Meer informatie is te vinden op: www.dalailama-belgium2005.org

6 maart 2005: meditatiedag met Alfred Woll, Jewel Heart Nijmegen

vragen meer aan hem stellen, ik zal niet meer met hem lachen, en niet meer luisteren naar al het goede wat hij te vertellen heeft. Maar als ik terug kijk naar wat ik in de loop van de jaren van hem geleerd heb en met hem meegemaakt heb, dan raak ik geheel vervuld van het besef van zijn bijzondere kwaliteiten. Dit gebeurde ook nadat ikeen tijdje verdrietig was geweest.



Ik heb een foto van Rinpoche in mijn woonkamer gezet, met een kaars erbij en zo nog wat dingen. Gaandeweg, terwijl ik naar de foto keek en liep te bedenken wat het toch een uitermate bijzondere leraar was, veranderde het gevoel van verdriet in een heel vol gevoel en kreeg ik het "idee" dat Rinpoche levendiger aanwezig was dan ooit. Bijna alsof er een deken van licht over de wereld lag. En die ervaring of dat gevoel is er nog steeds.

Ook hier dan toch iedere keer weer de vraag wat zintuiglijke ervaring is en wat conceptueel gecreëerd is. Terwijl dat er in zekere zin helemaal niet toe doet. Het is de ervaring die telt. Bij dit soort dingen denk ik vaak aan het antwoord dat Zijne Heiligheid de Dalai Lama ooit gaf op de vraag of een beoefening waarbij je in gedachten geluk en liefde naar een ander stuurt, ook daadwerkelijk de ander helpt. "Dat weet ik niet, maar het maakt wel uit voor mijn eigen geest." Het volle gevoel en het "idee" van aanwezigheid is niet minder intensief dan verdriet hebben over het verlies van iemand, maar het maakt opeens de beoefening van Guru-devotie veel tastbaarder.

Regenbogen

De dag voor Rinpoche's overlijden was er in Denemarken een aardbeving en op de dag van zijn overlijden regende het en scheen de zon, en waren er overal regenbogen te zien. Allemaal van die dingen die je hoort in verhalen over gebeurtenissen rond grote boeddhistische leraren. In verschillende kloosters in India worden rituelen uitgevoerd en Z.H. de Dalai Lama heeft gezegd dat hij alles zal doen om de reïncarnatie van Rinpoche te vinden. Zaken die in zekere zin meer lijken te horen bij de Tibetaanse cultuur dan bij het boeddhisme als zodanig en die ik altijd wel bijzonder heb gevonden, spelen nu rond het overlijden van mijn eigen leraar. Een man waarmee ik gewoon aan tafel gezeten heb, een wandeling mee gemaakt heb maar bovenal een man waarnaar ik veel geluisterd heb.

Al die jaren wist ik wel dat hij een van de meest bijzondere leraren was die er rondliepen en toch merk ik nu dat dat meer weten was dan ervaren. Rinpoche's ziekte openbaarde zich nadat hij op uitnodiging van Z.H. de Dalai Lama in India was geweest en daar de erkenning kreeg die hem toekwam. Met het bericht dat Z.H. de Dalai Lama Tarab Tulku Rinpoche beschouwt als de grootste leraar van deze tijd drong het besef al wat dieper in mij door. Maar het zijn toch vooral de gebeurtenissen rond zijn overlijden, de gedeelde ervaring van zijn sterke aanwezigheid en mijn eigen persoonlijke reactie op zijn overlijden die maken dat mijn bewondering en respect voor Tarab Tulku nu veel dieper verankerd zijn dan ooit te voren. Al is het dan niet meer fysiek, toch is Rinpoche voor mij nog altijd aanwezig. Al was het alleen al doordat mijn leven zo sterk beïnvloed is door zijn gigantische wijsheid.



GEHLEK RIMPOCHE, EEN ONGEWONE LAMA

In het zomernummer van het boeddhistische kwartaalblad Tricycle verscheen dit artikel van de hand van Jane Ratcliff, auteur van de roman "The free fall". Ze verzorgt cursussen creatief schrijven aan The New School University in New York en studeert sinds 1995 onder Gehlek Rimpoche. Vanwege de lengte zal het artikel verspreid over twee nieuwsbrieven verschijnen en is het ook enigszins ingekort.

Vertaling:Inge Eijkhout

Voor Ngawang Gehlek Rimpoche zijn al vele omschrijvingen gbruikt. Sommigen hebben hem "afvallig" of "losgeslagen" genoemd. Hij is wel beschreven als een groot verkondiger van de waarheid, maar ook als een nalatige lama. Voor zijn studenten is hij echter niet minder dan een briljante spirituele gids met een uitgesproken gevoel voor humor en een enorme levenslust.



Nieuwsgierige buitenstaanders bekijken hem soms echter met een bepaalde scepsis. In de betrekkelijk formele wereld van het Tibetaans boeddhisme, dat geworteld is in het kloosterleven, is het vrij ongebruikelijk een lama tegen te komen die drinkt, die gerookt heeft, seks heeft gehad en die al jaren geleden zijn monniksgeloften teruggaf. Tibetaanse lama's horen een monnikspij te dragen en op een hoge troon te zitten. Ze horen niet rond te lopen in spijkerbroek, zoals Gehlek doet, of de hoogverheven leer te illustreren met voorbeelden uit *Matlock* of *Days of our lives*.
Daarom zijn de meningen verdeeld over de vraag of hij juist een groot man is die het boeddhisme in leven houdt door het aan te passen aan de Westerse gevoeligheden, of dat hij een ketter is en een charlatan; een leraar die te veel van het volk is geworden.

Gehlek Rimpoche zelf zal ook bevestigen dat hij vaak op het randje balanceert. "Ik probeer zo liberaal mogelijk te zijn zonder de boeddhistische wetten te overtreden", zegt hij. "Ik probeer alle mazen te gebruiken die ik kan vinden." Wat je mening over hem ook mag zijn, in ieder geval staat het buiten kijf dat zijn onconventionele manier van het verspreiden van de dharma - de methodologie van de mazen - hem een drijvende kracht heeft gemaakt achter een uniek soort Westers boeddhisme.

Het luxe leven
Gehlek Rimpoche maakt deel uit van een handjevol lama's die woonachtig zijn in Amerika en opgeleid zijn in de kloosters van het Tibet van vóór de Chinese invasie van 1951. Hij werd in 1939 geboren in Lhasa en groeide op in een van de meest welgestelde families van Tibet. Gehleks vader, Demo Rimpoche, was een gezien man. Zijn kundigheid als ziener was over het hele land bekend en mensen kwamen van heinde en ver om zijn raad vragen. De familie woonde in een enorm huis in Lhasa, maar Gehlek bracht zijn jonge jaren door in een grot met zijn verzorger. Hij herinnert zich: "Het was een heel comfortabele en moderne grot." Inderdaad, deze "grot", zo'n kleine 10 kilometer ten noorden van Lhasa in de bergen gelegen, had vier kamers, verschillende bedden met dikke matrassen ("dit was echt het luxe leven!"), twee altaren, een raam van glas en een deur van glas, een open binnenplaats die grensde aan de keuken, een ingebouwd toilet en stromend water uit een pijp afkomstig van een hoger gelegen bron.

Met vier jaar, na uitgebreide zoektochten en diepgaande proeven, werd hij erkend als een gereïncarneerde lama en werd hij meegenomen naar het prestigieuze Drepung Loseling klooster aan de rand van Lhasa, waar hij studeerde bij de grootste geleerden van Tibet. Toen was hij al een deugniet die vaak in de problemen raakte. In het klooster was het niet ongebruikelijk om leerlingen te slaan, en Gehlek vertelt wel dat hij op een keer zo'n pak slaag kreeg dat hij dagenlang niet op zijn paard kon zitten.

Toch blonk hij uit in zijn studie en behaalde hij zijn geshe-graad (het equivalent van een doctorsgraad in de theologie) in de helft van de twintig jaar die er normaal voor nodig zijn. In die tijd leerde hij meer dan tienduizend teksten uit zijn hoofd. Vandaag de dag, een halve eeuw later, slaagt hij er nog steeds in om ontelbare passages uit het hoofd te citeren en trakteert hij zijn publiek vaak op spontane vertalingen.

Zijn opleiding in het Drepung-klooster eindigde abrupt toen in 1959 de bezetting door de Chinezen steeds hardhandiger en onderdrukkender werd. Na de opstanden van dat jaar, waarbij honderd-duizenden Tibetanen vermoord of gevangen gezet werden, sloot Gehlek zich aan bij de exodus van Tibetanen die hun vaderland verlieten en over de bergpassen van de zuidelijke Himalaya naar India, Nepal, Bhutan en Sikkim trokken. Het was een gevaarlijke tocht. Van de groep van achtentwintig waarmee hij vertrok bereikten slechts hijzelf, zijn twee assistenten en tien anderen India. "Sommigen werden gearresteerd, sommigen werden teruggehaald door de Chinezen en anderen eindigden in de gevangenis. Er waren er ook die onderweg stierven."

Vergankelijkheid

Gehleks ouders slaagden er niet in om met hun zoon te vluchten. Vanwege zijn vaders belangrijke maatschappelijke positie en zijn moeders aristocratische achtergrond werden ze te veel in de gaten gehouden om weg te kunnen komen. Zijn moeder werd samen met verscheidene andere vrouwen onder huisarrest geplaatst. Ze werd door de Chinezen vreselijk wreed behandeld: dagelijks werd ze door haar kamer gesleept aan een arm-band die ze niet af kon doen. Toen ze er uiteindelijk met heel veel pijn in slaagde de armband van haar pols te verwijderen, werd ze aan haar lange zwarte haar rondgesleept, totdat het allemaal uitgetrokken was. Ze werd regelmatig geslagen, werd slecht gevoed en men onthield haar slaap. Tijdens haar gevangenschap probeerde ze meerdere malen zelmoord te plegen - een taboe in het boeddhisme. Drie dagen na haar vrijlating stierf ze, totaal in de war.

Hoewel Gehleks vader met regelmaat in hetopen-baar geslagen werd, overleefde hij zijn beproeving. In 1973 stierf hij in Tibet een natuurlijke dood, op tweeënzeventigjarige leeftijd. Gehleks drie broers bleven in Tibet, maar zijn zuster heeft zich onlangs gevestigd in Washington D.C.

Gehlek Rimpoche spreekt vaak over zijn ouders; met name over zijn vader. Aan de manier waarop hij over hem spreekt is duidelijk zijn respect voor zijn vader te horen. Slechts zelden zal hij echter vertellen over hoe zijn ouders mishandeld werden. Als hij dat doet dan verandert zijn stem, verdwijnt zijn lach en zijn zijn ogen niet langer gericht op zijn publiek maar blijven ze rusten op zijn handen.

In het boeddhisme ligt er een sterke nadruk op vergankelijkheid; het lichaam is slechts de houder van het bewustzijn, dat steeds voort gaat. Waar-schijnlijk is het ook deze overtuiging die Gehlek door moeilijke en pijnlijke situaties leidt -met name het verlies van zijn vaderland en het verlies van zijn ouders - met een gemak en een gebrek aan wanhoop die tegelijkertijd shockerend en inspirerend is.

Geen kick

Toen Gehlek in het begin van 1959 de grens met India over trok was hij negentien jaar oud en vrijwel volkomen berooid, en had hij zijn hele leven doorgebracht in een grot of klooster in het oude Tibet. Hij vertelt altijd dat dit net was als opgroeien in de zeventiende eeuw. In India behoorde hij tot een groep van zestien monniken die uitgekozen werden om hun studie voort te zetten met enkele van de grootste meesters uit de Tibetaanse traditie, waaronder Ling Rinpoche en Trijang Rinpoche, de voornaamste leraren van Zijne Heiligheid de Dalai Lama.

In 1964 ging hij in het kader van een uitwisselingsprogramma naar de Verenigde Staten, naar Cornell University, waar hij voor het eerst kennis maakte met het Westen.

Later, toen hij weer terug in India was, werkte hij voor All India Radio en hielp hij Tibet House in Delhi oprichten, een tussenschakel tussen de Tibetaanse cultuur en de rest van de wereld. Ook maakte hij tussen 1961 en 1967 onderdeel uit van de Tibetaanse regering-in-ballingschap in Dharamsala (Noord-India), waar hij een belangrijke rol speelde op het terrein van religie, onderwijs en cultuur.

Vanwege zijn ervaringen in India en ook die korte periode in de Verenigde Staten, raakte hij er steeds meer van overtuigd dat een bestaan als monnik niets voor hem was. "Ik heb nooit een rebelse puber kunnen zijn en verlangde sterk naar een leven buiten de monnikskleren." Toen hij vijfentwintig was liet hij het monniksleven officieel achter zich. Daarna volgde een periode die je zou kunnen omschrijven als jeugdig onbezonnen experimenteren: hij dronk, rookte, probeerde hasj en bezocht nachtclubs. Terugkijkend zegt hij dat hij er eigenlijk niets aan heeft gehad. "Eigenlijk verschilde het niet veel van het leven als monnik. Ik kan drinken en roken, maar ik krijg daar geen kick van en word er ook niet gelukkig van. Het is vrijwel hetzelfde, behalve dan dat je met vrouwen naar bed kan."

Toen Gehlek al verscheidene jaren in India woonde, begonnen zijn leraren druk op hem uit te oefenen om zijn verantwoordelijkheid te nemen als dharma-leraar. In het begin deed hij dit met tegenzin, maar al snel begon het woord de ronde te doen over zijn diepgang en zijn talenten als leraar, en werd hij steeds vaker benaderd door studenten. Aan het eind van de jaren zeventig moedigde de Dalai Lama hem aan om zich in het Westen te vestigen en daar les te gaan geven. Hij kreeg een baan als onderzoeksconsulent aan de Case Western Reserve University in Ohio en begon Tibetaanse les te geven aan de University of Michigan in Ann Arbor. Daar werd in 1988 het eerste Jewel Heart-centrum opgericht. De eerste jaren van het centrum waren mager; om de organisatie te bekostigen hielden de studenten rommelmarkten waar ze alles verkochten van grasmaaiers tot slipjes. Gehlek vertelt graag dat Jewel Heart van de grond kon komen dankzij het verkopen van ondergoed.

Het leven in Amerika past goed bij hem en hij zegt zich er echt thuis te voelen. In 1995 werd hij Amerikaans staatsburger en nadat hij jarenlang de politiek op de voet had gevolgd, kon hij eindelijk ook stemmen.
Momenteel woont hij in een ruime woning buiten Ann Arbor en ook in New York heeft hij een appartement waar hij verblijft wanneer hij er voor lessen naar toe vliegt, hetgeen meestal wekelijks is.

Nachtbraken
Van nature is Gehlek Rimpoche een nachtbraker, maar in de praktijk is hij meestal gedwongen om vroeg op te staan. Hij krijgt niet bijzonder veel slaap. Hij staat rond zes uur op, zegt zijn gebeden (wat vaak enkele uren duurt), ontbijt en begint dan de dag, waarin hij continu voor iedereen beschikbaar is die zijn hulp nodig heeft. Dat gaat in de vorm van telefoontjes, mensen die hem thuis of op kantoor komen bezoeken (op beide plaatsen staat zijn deur altijd open); hij houdt lezingen in Jewel Heart, en verder reist hij naar centra waar hij uitgenodigd wordt om te spreken.

Als hij het vermoeiend vindt, dan laat hij dat nooit merken. Zijn leerlingen vragen echt alles aan hem; van bewijs dat karma bestaat tot advies over of degene waar ze een oogje op hebben wel de ware is, en als dat het geval is, hoe ze het dan aan moeten pakken. "Iedereen heeft een goede reden waarom ze [mij willen spreken], dus ik doe wat ik kan", zegt Gehlek. "Wanneer ik lezingen en voordrachten geef word ik er niet echt moe van, maar wanneer ik één-op-één-gesprekken heb dan vind ik dat hoogst vermoeiend. Ik weet niet waarom. Het vraag zo veel energie..."

Gehlek lijkt geen spijt te hebben van zijn beslissing het kloosterleven te verlaten en voor zijn leerlingen komt zijn aantrekkingskracht ook gedeeltelijk voort uit het feit dat hij een werelds leven leidt en hun problemen kent en zelf ook beleeft. "Hij is een ongewone leraar", zegt componist Philip Glass, een trouwe leerling. "Op de eerste plaats leeft hij niet meer als een monnik. Ik denk dat dat veel mensen aanspreekt. Hij laat alle ceremonie los en ontmoedigt al het neerbuigen voor de goeroe. Je zou dus kunnen zeggen dat, meer dan enige andere Oosterling die ik ooit tegengekomen ben, hij het gedrag van leraren en leerlingen heeft overgenomen zoals dat bij ons gebruikelijk is. Hij benadrukt dat hij een leek is, een gewoon iemand. Als je een leraar hebt die monnik is en een celibatair leven leidt, kun je het idee hebben dat je nooit zult bereiken wat hij heeft bereikt of nooit zal kunnen leven zoals hij dat doet. Met Rimpoche speelt dat niet."

Het tweede deel van dit artikel zal gepubliceerd worden in de volgende nieuwsbrief.



VAN DE 12 STAPPEN NAAR VAJRAYANA

De keuze voor het wel of niet beoefenen van Vajrayana ———— Phil van Andel

Het blijft omgeven met allerlei mystificaties, Vajrayana. Ik ben niet de enige die vertwijfeld is, want tijdens de Vajrayana voorbereidingsgroep word ik omringd door vele vragende ogen. Het blijkt een hele stap om voor Vajrayana te kiezen. Met de initiatie van november voor de deur wordt deze keuze voor een aantal mensen ineens erg actueel. Ook voor mij.

Bij het nadenken over de keuze voor Vajrayana merk ik dat mijn gedachten steeds vaker terug gaan naar die andere belangrijke keuze in mijn leven. De keuze die me bevrijd heeft uit een verslaving die zo doorgedrongen was in mijn leven dat opgeven hiervan voor mij gelijk stond aan zelfmoord. In wezen was het natuurlijk andersom, maar wie nog niet gewend is aan de gedachte van vergankelijkheid, zal zich aan de laatste strohalm van het inmiddels ingestorte bouwwerk vasthouden. Deze laatste strohalm is voor mij lange tijd de drank geweest, maar met de initiatie voor de deur merk ik dat ik daar voor mezelf evengoed 'ego' voor kan invullen.

Omdat ik eigenlijk nog weinig weet van Vajrayana, ik ook niet weet wat me te wachten staat, merk ik dat ik mijn 'oude' referentiekader nodig heb om het vraagstuk van wel of geen Vajrayana beoefenen, op te lossen. Dat oude referentiekader bestaat uit 12 stappen. Elke stap vertegenwoordigt een principe en deze stappen staan in een logische volgorde ten opzichte van elkaar, zodat er een pad in te herkennen is. Ze werken als een wiel met 12 spaken waarvan de diepgang pas ontdekt wordt na dit wiel vele malen te hebben laten draaien. Dit wiel wordt in werking gezet door groepen alcoholisten, die aan de hand van regels en rituelen de principes van de 12 stappen proberen toe te passen in hun leven. Wat heeft dit referentiekader mij dan te bieden bij de keuze om wel of geen Vajrayana te beoefenen?

Eén van de bezwaren die ik te horen krijg in de Vajrayana voorbereidingsgroep en die ik herken, is dat het toch heel onduidelijk is waar je nu eigenlijk voor kiest. We zouden zo graag eens over die muur willen kijken om te zien welke zegeningen daar op ons liggen te wachten. Welk beloofde land is het onze? Aan deze kant van de muur ziet het er allemaal heel anders uit: voorlopig hebben we alleen zicht op de verplichtingen die we geacht worden dag in dag uit, jaar in jaar uit, ja, zelfs tot aan onze laatste snik toe, en dat ook nog eens over vele levens heen, te volbrengen. En dat roept veel vragen op, waarvan de belangrijkste lijken te zijn: Heb ik die discipline wel?, en: Wil ik deze keuze maken voor de rest van mijn leven?

24-Uurs-gedachte

Binnen de AA (Anonieme Alcoholisten) hebben ze het probleem van de discipline ook haarfijn aangevoeld. Geconfronteerd met de enorme last van het niet meer 'kunnen' drinken, dag in dag uit, hebben ze de 24-uurs-gedachte ontwikkeld, want stel je toch eens voor dat je 80 wordt: wat een last. Deze 24-uurs-gedachte zegt dat je alleen voor de komende 24 uur een keuze maakt. Geconfronteerd met de eigen zwakheid, blijkt deze 24-uurs-gedachte goed te werken. Hoewel het lijkt dat deze gedachte de volle 24 uur van de tijd opeist, blijkt het na evaluatie uiteindelijk te gaan om momenten, die enkele momenten worden en die vervolgens vervagen. Je zou kunnen zeggen: deze gedachte groeit aan je en integreert zich.

Volgens mij zorgt dagelijkse beoefening voor hetzelfde effect: langzaamaan druppelen andere gedachtepatronen binnen, die aan je groeien. In die zin lijkt dagelijks beoefenen noodzakelijk. Maar is dit een gevolg van de keuze voor Vajrayana of is het een voorwaarde?

Integratie

Binnen de AA werkt de 24-uurs-gedachte als een trein, maar alleen als iemand volledig bereid is zijn oude leven op te geven. Dan blijkt het een machtig wapen te zijn dat je niet de last laat voelen, maar dat je vertrouwen geeft door je elke 24 uur te laten zien dat je in staat bent om aan je 'verplichting' te voldoen. Dan geef je de gedachte kans om 'aan je te groeien', waardoor de 'last' langzaamaan verdwijnt. Maar dit werkt alleen als de daadwerkelijke keuze is gemaakt. Wanneer dit niet het geval is, zie je dat mensen zich krampachtig gaan vasthouden aan rituelen (ook de AA kent er genoeg), regels en dogma's: de 24-uurs-gedachte als levensvervulling. Niet de vraag naar discipline lijkt voorop te staan, maar de daadwerkelijke keuze.

Het verschil tussen deze twee groepen is in de AA duidelijk te merken. Verbaasd heb ik me dan ook over mensen die meer dan 10 jaar droog staan en nog geheel leven met de 24-uurs-gedachte. Over de hel op aarde gesproken: iets niet mogen doen, maar er wel naar blijven verlangen. Ik zie Ego al lachen in zijn vuistje.

Maar wat is nu het verschil tussen mezelf en de man die na even zovele jaren droog te hebben gestaan, nog steeds 'per ongeluk' langs de wijnschappen loopt in de supermarkt? Naast de genoemde keuze om de drank te laten staan, kan ik nog twee andere redenen noemen: het omgaan met patronen die voortkomen uit of in stand zijn gehouden door de drank, maar vooral: de demystificatie van drank. Kan ik deze drie principes toepassen op mijn keuze voor wel of niet beoefenen van Vajrayana?



Een radicaal andere invulling van mijn leven
Ik kan me herinneren dat ik op het moment van wel of niet stoppen met drinken, mij twee keuzen open stonden: óf ik kies voor een leven dat ik ken maar niet meer wil, óf ik kies voor een leven dat ik niet ken en waarvan ik ook niet weet of ik het wel wil. Als ik dit in een vergelijking zet, krijg ik: pos + neg ten opzichte van neg + neg. De keuze lijkt snel gemaakt, en niet om te stoppen.

Waarom dan tóch die keuze gemaakt? Het antwoord is heel simpel: ik wilde dat leven echt niet meer. Elke andere vergelijking kon en wilde ik niet meer maken en ging dus vanaf dat moment mank.

Bestaat zoiets voor Vajrayana? Ben ik er net zo van doordrongen dat ik een ander leven wil, dat ik Ego wil opgeven en wil inruilen voor Wijsheid en Compassie? En wat betekent dat? Ik moet namelijk toegeven dat ik me nog steeds hopeloos aangetrokken voel tot mijn mooie (oude en afgereden) Volvo, ik laatst vol zelfmedelijden mijn beklag deed over mijn financiële situatie en ik voorlopig nog steeds getrouwd ben met mijn piano. Nu niet bepaald een lijst om trots op te zijn als boeddhist. Daar staat tegenover dat ik als ex-alcoholist nog maanden na dato in het café kwam, en op een subtieler niveau blijk ik nog steeds te werken aan mijn nuchtere leven. Blijkbaar bepalen de mate van oude patronen niet de keuze. Wat dan wel?

Ik kan daar voor mezelf alleen het volgende op antwoorden: voor mij is het een verlangen, het zekere gevoel dat het ook anders kan en de reflectie daarvan die ik tegen kom, soms bij andere leden van Jewel Heart, maar vooral bij de verschillende leraren die ons centrum leiden of regelmatig bezoeken. Als ik werkelijk diep van binnen kijk, ontmoet ik vertrouwen, zoals ik dat ook in een moment van inzicht heb ervaren toen ik



stopte met drinken. Een flits van inzicht die onder ex-alcoholisten universeel blijkt te zijn. Toen was het een heel kort moment waarin ik duidelijk heb ervaren dat ik over de mogelijkheden beschikte om te kunnen stoppen én over de mogelijkheden om een ander leven op te bouwen. Een vertrouwen dat door drank op een ongenadige wijze bijna totaal was vernietigd. Het was pas veel later dat ik leerde dat een totale vernietiging uiteindelijk niet mogelijk is. Door beoefening begint dit vertrouwen meer vorm te krijgen, eerst binnen de AA, daarna binnen Jewel Heart.

Omgaan met oude patronen
Dat brengt me bij de tweede reden: het leren kennen van en omgaan met je eigen patronen. Binnen de context van de AA bestond dit uit twee factoren: niet meer drinken en naar de groeps bijeenkomsten blijven komen. Erg simpel en erg effectief. Waar drank een mogelijkheid biedt om oude patronen in stand te houden, biedt de

weerstand die je tegenkomt in het niet drinken de opening om naar nieuwe oplossingen te zoeken voor oude problemen. De groep helpt bij het integreren van alle nieuwe ervaringen die er zijn en zorgt ervoor dat je niet 'per ongeluk' een verkeerde weg in slaat, verkeerde gedachtepatronen ontwikkelt of deze juist in stand houdt.

Het duurt een paar jaar, maar dan ga je merken, vooral in het verschil met nieuwkomers, hoe je gedachtepatronen zijn veranderd. Van een totale en verlammende verwarring, zonder enige grip, naar de ontwikkeling van een instrumentarium dat gebruikt kan worden om een ander leven op te bouwen; van allesdoordringende hulpeloosheid, gemaskeerd door zelfmedelijden en trots, naar zelfverantwoordelijkheid; van een egoïstisch ingestelde persoonlijkheid naar een sociaal voelend wezen.

weggenomen moet worden om Vajrayana te kunnen beoefenen.

Demystificatie

En tenslotte de demystificatie. Wie dacht dat alcoholisme over drank gaat, heeft het goed mis. Ikzelf kan erg genieten van kaasfondue waarin witte wijn zit, en zelfs een koud toetje met drank waar de alcohol nog inzit, laat ik niet staan.

Alcohol is slechts een hulpmiddel om bestaande patronen in stand te houden. Op het moment dat ik in de gaten kreeg dat het niet de drank zelf was, was mijn drankprobleem in ieder geval opgelost. Ik bleek alsnog wel over vele andere problemen te beschiken, waar ik jarenlang op de verkeerde wijze mee om was gegaan.

Demystificatie binnen Jewel Heart valt me nog niet mee. Onlangs heb ik me weer begeven tussen trommels en bellen en de rijst die me om de oren





Beoefening in boeddhisme lijkt me niet anders. Natuurlijk ligt het doel op een ander niveau, maar in wezen betekent beoefenen het doorbreken van oude patronen. Juist de weerstand blijkt een uitstekend leermeester. Ook hier is er een groep met groeps-begeleider die je moet behoeden voor het ontwikkelen of in stand houden van 'verkeerde' gedachtepatronen. En ook hier wordt een volledig nieuw instrumentarium aangeboden om meer inzicht te krijgen in je eigen patronen en hoe deze te veranderen.

Zelfs de patronen die je beoogt te veranderen zijn in wezen niet veel anders dan in de AA, alleen het niveau waarop dit plaatsvindt verschilt wezenlijk. Van een persoon die in staat is adequaat te functioneren in de maatschappij, naar een spiritueel wezen dat compassie wil ontwikkelen voor alle levende wezens.
De beoefening is in die zin inderdaad een gevolg van een keuze, in plaats van een obstakel dat

vloog. Regelmatig word ik bevangen door schuldgevoelens over gemiste groepsbijeenkomsten, slechte concentratie tijdens het beoefenen en wat dies meer zij. Ik ervaar nog steeds een vreemde macht buiten mij die me als een strenge dominee terecht kan wijzen.

Wat me gerust stelt is dat al deze zaken geen betrekking hebben op boeddhisme, maar op mijn eigen waarnemingen. Nog steeds heb ik de neiging om wereldse principes, Westerse waarden zo je wilt, toe te passen op boeddhistische rituelen en beoefeningen.
Ontmaskering van Ego op dit punt bleek voor mij een voorwaarde te zijn voor de keuze voor Vajrayana.

Ego is slim en liet mij Vajrayana bekijken vanuit de zeer beperkte visie van het Ik.
Vragen als: wil ik de verlichting bereiken, zodat ik alle levende wezens kan helpen

datzelfde te doen?, kreeg ik met Ego niet beantwoord, want natuurlijk wil Ego dit niet. Pas na de laatste groepsbijeenkomst en een 'verhitte' meditatie begreep ik dat het uiteindelijk gaat om een heel simpele keuze. Net als vertrouwen in zijn essentie niet te vernietigen is, is het zaad van Compassie ook al lang aanwezig: Boeddhanatuur laat zich niet verloochenen. Ego totaal negerend, ontdekte ik dat de keuze uit een uiterst simpel 'ja' of 'nee' bestaat, niet meer en niet minder dan dat. Alle weerstanden en strubbelingen zijn hiermee niet weg, maar daar waar Ego zich één keer laat ontmaskeren, heeft Ego ingeboet aan terrein. Het is aan mij of ik dit verder wil uitbouwen of Ego het terrein terug wil geven.

Dat neemt niet weg dat ik nog hard zal moeten werken aan de demystificatie. Ego volledig loslaten lijkt nog steeds op zelfmoord. Wat houd ik over als ik mijn vertrouwde kapstok met alle vooringenomenheden, concepten en verkeerde gedachtepatronen niet langer meer achter me aanzeul? Ik heb geen idee en het jaagt me schrik aan. Maar ik heb wel geleerd dat het uiteindelijk gaat om de veranderingen die in mezelf plaatsvinden. Daar heb ik een stevig pad voor nodig, (heel) goede leraren en groepsbegeleiders, en vooral veel beoefeningen. Toevlucht nemen tot de Drie Juwelen is vooral Toevlucht nemen tot de Dharma, dat meteen ook mijn eigen persoonlijke spirituele ontwikkeling omvat.

Mijn keuze

Voor mij is de keuze voor Vajrayana niet zozeer gebaseerd op een beeld van wat het nu werkelijk voorstelt, wat er zich nu echt achter die muur bevindt, als wel op de verwachting die ik heb gekregen door boeddhisme te beoefenen, regelmatig de groep te bezoeken en te luisteren naar leraren. Daar waar de AA voor mijn ontwikkeling weinig meer te bieden heeft, ligt voor mij binnen het boeddhisme een boodschap en een doel. Het pad biedt me voor de rest van mijn leven (en waarschijnlijk nog vele volgende levens) voldoende mogelijkheden om me te ontwikkelen op een manier die voor mij juist aanvoelt. De beoefening lijkt daarbij de enige manier om het pad te kunnen gaan, want juist daarin ligt de mogelijkheid tot verandering. En als ik dan wil veranderen, dan maar liefst volgens de snelste methode. Ego mag zich schrap zetten!!

VAN DE DOMME



VERTROUWEN(4)

Phil van Andel

De verhalen van Van de Domme zijn gebaseerd op een e-maildiscussie tussen ongeveer 10 Jewel Heart-leden. Deze discussie levert natuurlijk vele interessante gezichtspunten en uitspraken op. Omdat deze niet letterlijk verwerkt worden in de verhalen van Van de Domme, willen we in deze aflevering de personen zelf aan het woord laten. Hieronder volgt een compilatie uit de e-maildiscussie, met als onderwerp: Vertrouwen.

Vertrouwen

Vertrouwen stoelt op een bepaalde visie of op een (bewust of onbewust) weten over wat het doel is van dit leven. Niet elke weg hoef je te gaan; het gaat meer om het vertrouwen dát er een weg is om te gaan. Een onduidelijk kronkelig pad met zijwegen en afdwalingen. Het vertrouwen is dat je na het bewandelen van de zijwegen weer terugkomt op de hoofdweg. Verkennen, vallen en opstaan horen bij het leven; het zijn leer-momenten. Ik denk dat vertrouwen een gegeven is, een weten dat er een pad is en dat ik het juiste pad zal vinden. (*Leon*)

Dat herkennen is voor mij het beginpunt van vertrouwen. Als iemand, een leraar of wie dan ook,

je verschillende zaken laat zien, laat herkennen, dan kan hierdoor vertrouwen ontstaan. Er komt dan ook een rationele exponent bij, anders wordt het een blind vertrouwen, en ook de Boeddha adviseerde ons om nooit zomaar iets aan te nemen. (*René*)

Mijn vertrouwen is gebaseerd op alle verhalen en lezingen en boeken van personen die met boeddhisme bezig zijn geweest en nog bezig zijn. Als ik boeken van de Dalai Lama en Gehlek Rimpoche lees, kan ik daar geen onwaarheden in vinden en versterkt het altijd mijn vertrouwen dat ik op het goede pad zit. (*Jan*)

De vraag naar waar en onwaar heeft te maken met de vraag of iets dat gezegd wordt overeenkomt met je eigen ervaring. Dat lijkt mij ook essentieel voor vertrouwen. Immers, vertrouwen impliceert dat je een reden (bewust of onbewust, rationeel of emotioneel) hebt om op de ander te kunnen bouwen of terug vallen. Op het moment dat je iemand vertrouwt dan heb je die persoon hoe dan ook dus al gemeten aan je ervaringen. De woorden van een leraar of van Boeddha gaan over dingen die je zelf kunt ervaren of beredeneren. Het gaat om het analyseren en vergelijken met wat je al weet en ervaren hebt. (*Robert*)

Zekerheid

Ik vraag mij af: Heb je voor vertrouwen zekerheid nodig? Waarom zekerheid? Angst om teleurgesteld te worden? Of dat het verloren tijd, energie of geld is geweest? Je had misschien wel een andere leraar gewild?
Welke dan? Hoe weet je dat je die wel kunt vertrouwen? Ik denk dat je na een bepaalde overweging een keuze maakt. Hiermee creëer je een basisvertrouwen. Dit basisvertrouwen kan verder groeien, al naar gelang je doet wat je je voorgenomen hebt, obstakels overwint etc. Wanneer het tegenzit zal de twijfel toeslaan en wordt het vertrouwen minder. Is dan het uitgangspunt nog steeds waardevol voor je, dan behoud je je basisvertrouwen. Wanneer je het niet meer ziet zitten en terugkomt op je eerdere beslissingen dan maak je weer, na een aantal overwegingen, een nieuwe keuze en dus een nieuw uitgangspunt, en begint het geheel weer van voren af aan met een nieuw basisvertrouwen. (*Leon*)

'Zoek je dan zekerheid?' Jazeker. Dat is precies wat vertrouwen inhoudt. Dat je ergens van weet, dat het je brengt wat je wilt, of dat het er is wanneer je het nodig hebt. Als je daaraan twijfelt vertrouw je het dus niet. Wispelturigheid is niet te vertrouwen. We hebben het hier wel over vertrouwen in relatie tot een spiritueel pad. Dat is niet niks... Ik weet alleen wat ik van Gehlek Rimpoche en Tarab Tulku Rinpoche geleerd heb. Ik vertrouwde ze in het begin omdat het wel goed voelde. De Lamrim gaf rijtjes kwaliteiten waar je een goede leraar aan kunt herkennen. Ik ben gaan kijken of mijn leraren aan die kwaliteiten voldoen. Dat is niet altijd makkelijk. Daarnaast wordt er meerdere keren de uitspraak van Boeddha aangehaald dat je alles wat er gezegd wordt moet testen, zoals je goud test voordat je er op vertrouwt dat het goud is. Boeddha raadt het aldus ten zeerste af om iets van hem aan te nemen omdat je hem wel vertrouwt. Ik heb in de jaren dat ik me bezig houd met boeddhisme regelmatig twijfelaanvallen gehad, momenten waarop ik afgehaakt zou zijn als mijn vertrouwen op gevoel was gebaseerd. Maar omdat mijn vertrouwen is gebaseerd op '(zeker) weten' ging ik door. (*Robert*)

Openheid

Voor mij is vertrouwen primair een kleur van de aard van relatie die je hebt tot allerlei dingen: jezelf, je geliefde, je omgeving, een situatie, een leraar etc. Vertrouwen komt voor mij in de richting van openheid voor het onbekende, opdat het wezenlijke zich kan ontvouwen. Ik noem het ook wel eens zonder 'voorbedachte rade' iets of iemand durven te ontmoeten of les te krijgen. Dat wil niet zeggen dat ik geen doelen heb, zonder doel geen focus van vertrouwen, maar het is meer een richting van zoeken dan iets vastomlijnds. (*Frances*)

Voor mij heeft vertrouwen te maken met een open hart en open geest. In mijn ervaring heeft vertrouwen meestal te maken met verwachtings-patronen en dat is dan ook nog vaak een vaag, onbewust verwachtings-patroon. Hoe toets ik of mijn verwachtingen juist zijn of dat ze weer te maken hebben met ik - Ineke - die liever de goede dingen van het leven wil genieten en het andere afweert, buiten wil sluiten, de echte confrontatie met het leven niet aan wil gaan! Mijn ervaring heeft mij onderhand wel geleerd dat het te maken heeft met je steeds weer kwetsbaar openstellen voor wat er aanwezig is, wat zich toont, zonder verwachting maar met nieuwsgierigheid. Daar komt dan heel vaak angst om de hoek kijken. Vooral voor wat het leven, de ander etc. mij kan brengen als ik het in mij toelaat. Dus moet ik eerst weten waaraan/ waarvoor ik mij kwetsbaar maak. Kennis helpt me daarbij. De vraag is voor mij dan ook: waarvoor, waardoor ben ik bang? Waar kan ik een spiegel vinden om in te kijken om die kennis te verwerven? Wie/wat kan mij daar bij helpen? Juist vanuit die angst vertrouw ik eigenlijk niemand, mijzelf inclusief. Hoe deze vicieuze cirkel te doorbreken? Dat is voor mij een van de redenen om toevlucht te nemen, in mijn geval, tot de Guru, Boeddha, Dharma en Sangha. Waar vertrouw ik dan op? Het

juiste Pad? Maar hoe kan ik weten dat ik het dan ook juist interpreteer? Kan het zijn dat ik als de *domme* dit pad aan het lopen ben en dan toch struikel, niet zie waar ik loop, obstakels maak waar ze niet zijn? Vertelt dat iets over het Pad of over mij? Is het goed genoeg om alleen de wegwijzers te volgen of zou het ook goed zijn om eerst te leren kaartlezen? Mij helpen de Vier Edele Waarheden daarbij. Zij helpen mij te leren kaartlezen, een keuze te maken welke richting ik op wil, en hoe langzaam of snel ik wil reizen. (*Ineke*)

Twijfel

Voor mij is vertrouwen gebaseerd op het gaan ontdekken van hoe om te gaan met je twijfels op het pad. Zoals ik al eerder aangaf kan ik geen onwaarheden vinden in teksten, lezingen etc. Dus de twijfel zit veel meer bij me zelf. Hoe kan ik het me meer eigen maken en meer naar binnen kijken. Dus twijfel heeft bij mij zeker een positieve bijdrage aan het leveren van vertrouwen en zet mij ook aan om met meer vastberadenheid 'door' te gaan. (*Jan*)

Ik denk dat als je vertrouwen hebt, er geen twijfel is. Twijfel heeft te maken met angst, doe ik het wel goed? Wanneer ik vertrouwen heb in een persoon dan voel ik mij ook veilig bij die persoon. Ook als ik fouten maak of verkeerde beslissingen neem; dat mag, je wordt er niet op afgerekend. Kan ik het ook omkeren? Als er geen twijfel is, is er dan vertrouwen? Ik heb zelf in een periode gezeten dat ik enorm twijfelde. Het ging niet goed op mijn werk, conflicten met collega's etc. (achteraf bleken dat conflicten met mezelf te zijn); een half jaar thuis gezeten. Ik wist niet wat te doen: deze baan houden of van baan veranderen. Een vriend spiegelde me toen het volgende voor: stel, je staat voor een ravijn en je bent geblinddoekt. In het ravijn staat een aantal pilaren. Misschien kun je via deze pilaren een weg vinden naar de overkant. Wat doe je? Er is maar één manier en dat is een stap zetten. Met andere woorden: hier blijven staan en twijfelen heeft geen zin. Neem een beslissing, ook al blijkt het de verkeerde te zijn. Ik heb toen de beslissing genomen de baan op te geven, ook al wist ik niet wat ik daarna zou gaan doen. (*Leon*)

Als je ergens rationeel niet uitkomt (je twijfelt) is dat niet verkeerd, zolang je daar niet in blijft hangen. De enige manier om te leren is dan om keuzes te maken. (*René*)

Ik ben een ongelofelijke twijfelkont, die als ze iets heeft gedaan of moet doen, zich acuut afvraagt of het de juiste keus was, de andere aanschaf niet beter was, etc. Ik kan dus over alles twijfelen, vooraf en achteraf. Maar bij mij leidt de twijfel juist tot openheid. Door de twijfel ontstaat wanhoop en in die wanhoop geef ik de voorbedachte rade pas echt op en gebeurt er altijd wel iets, dat ik nog niet kende of wist. Helaas sluit daarna vaak alles zich weer en begint het verhaal van voren af aan. Kortom: zonder twijfel geen overgave en zonder overgave geen nieuwe ervaring. Ik geloof dat ik het meest vertrouw op dat proces. (*Frances*)

Voor mij heeft vertrouwen te maken met een open hart en open geest. Bij mijzelf merk ik op dat op een moment van twijfel de openheid meteen verdwenen is. Voordeel van de twijfel geven heeft voor mij dan ook een meerwaarde. Dat inspireert mijn zoeken/ nieuwsgierigheid, terwijl ook de openheid blijft en zelfs gestimuleerd wordt. (*Ineke*)



Als de lotusbloem zich opent
kan hij zich slechts
toevertrouwen
aan alles
wat er in
het zonlicht
speelt

OPLEIDING VOOR GROEPSBEGELEIDERS ZOEKT NIEUWE DEELNEMERS!

From now on Buddhism is not going to be Tibetan Buddhism any more. It will be European Buddhism, American Buddhism, Buddhism of wherever it is. It doesn't live in monastries, temples or prayers; it lives and continues in the individuals life. To carry on its continuation is the responsibility of you, the first generation of Western Dharma practitioners.
(Gehlek Rimpoche, mei 1999)

Voorgeschiedenis
In september 2000 startte een kleine groep deelnemers aan wat toen nog de *Teachers training* heette. In juni 2002 resulteerde dit in een kleine, nieuwe en geïnspireerde groep nieuwe groepsbegeleiders - mensen die groepen binnen Jewel Heart wilden en konden begeleiden.

De toenemende vraag naar groeps- en meditatiebegeleiders leidde er echter al snel toe dat het Dharma Coördinatie Team (DCT) dat nog maar net aangesteld was, in het najaar van 2002 de noodzaak zag tot een vervolg. Dit vervolg werd het *Programma voor groepbegeleiders* dat sinds september 2003 draait. Dit programma, dat modulair van opzet is en per deelnemer op maat kan worden toegesneden, berust op 3 pilaren:

- nieuw geïnteresseerde mandalaleden opleiden en begeleiden tot groepsbegeleider of meditatiebegeleider, ofwel assistent in beide
- huidige groepbegeleiders na- en bijscholing aanbieden
- uitwisseling en wederzijds inspireren van beide groeperingen.

Huidige opzet
In de huidige opzet betekent het dat we in het voorjaar van 2005 een aantal deelnemers aan het Programma voor Groepsbegeleiders zullen voordragen aan Rimpoche als nieuwe groepsbegeleiders voor het seizoen 2005-2006. Voor een aantal andere deelnemers in dit traject loopt het opleidingstraject gewoon verder, volgens de afspraken die iedereen in de opleiding halfjaarlijks maakt met zijn of haar mentor uit het DCT.

Nieuwe belangstellenden voor het Programma voor Groepsbegeleiders zijn vanaf september 2005 weer van harte welkom. Sterker nog: ze zijn ook hard nodig om te kunnen voldoen aan de toenemende vraag naar groepsbegeleiders!

Vanaf september 2005 is het dus weer mogelijk nieuw in te steken! Er zijn studiebijeenkomsten op één zaterdag in de maand, van 10.00 uur tot 15.00 uur. Afhankelijk van opleiding, achtergrond en dharmakennis stellen we per individu in overleg een jaarprogramma samen. Dit jaarprogramma kan bestaan uit: studie- en meditatie opdrachten, korte kijkstages, kortere of langere oefenstages en wat we verder allemaal niet kunnen bedenken.

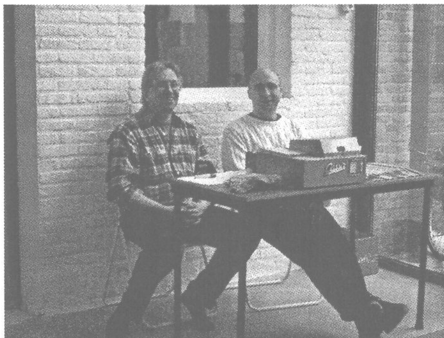
Wie kan deelnemen?
- Wij zoeken Jewel Heart mandalaleden zich hiertoe geroepen voelen, en (in aanleg) ook de capaciteiten hebben om studie- en/of meditatiegroepen binnen Jewel Heart te begeleiden. Daarbij wordt met name gedacht aan:
communicatieve vaardigheden: ruimte kunnen geven, de ander het gevoel geven gehoord te worden, kunnen samenvatten en doorvragen etc.
denkvaardigheden: hoofd- van bijzaken kunnen onderscheiden, een probleem tot de kern kunnen herleiden, juiste argumenten en vragen kunnen opwerpen, doorzien van de Drie Hoofdzaken van de Lam Rim etc. dharma-ervaring:
-de Lam Rim (voor zover je bent gekomen) hebben eigen gemaakt, op ervaringsniveau hebben doorgewerkt en verbonden met je eigen leven.
- Op het moment van starten dienen deelnemers minimaal 4 jaar de dharma bestudeerd en beoefend hebben (1 jaar de Drie Hoofdzaken en 3 jaar Lam Rim/Odyssee of vergelijkbare scholing/beoefening).
- Bij voorkeur dienen kandidaten enige ervaring te hebben in het werken met groepen.
- Kandidaten moeten zelf merken dat het begeleiden van meditaties en/of het werken met en het overdragen van de dharma een bron van inspiratie en verdieping kan zijn voor jezelf!
- Toekomstige groepsbegeleiders dienen Vajrayana-beoefenaar te zijn of de intentie te hebben dit in de toekomst te worden.

Kosten
De lessen zijn in principe gratis. Allerlei studiemateriaal, readers en kopieën worden gratis verstrekt. Daarnaast is het wel van belang dat groepsbegeleiders een eigen kleine bibliotheek van naslagwerken opbouwen. Kosten hiervoor variëren van € 50 tot 100 per jaar.

Aanmelding
Aanmelden als deelnemer voor de opleiding kan door een aanmeldingsbrief te sturen met daarin je motivatie voor het willen begeleiden van Jewel Heart-dharmagroepen, je dharma-achtergrond en -ervaring, opleiding en werkervaring, ervaring op het gebied van werken met groepen en wat je verder van belang vindt. Stuur deze brief voor 1 februari 2005 naar het Dharma Coördinatie Team, t.a.v. Marianne de Kok, Daalseweg 325, 6523 CB Nijmegen. Naar aanleiding van de aanmeldingsbrieven zullen gesprekken plaatsvinden in maart 2005.
Toelating gebeurt op basis van brief en intakegesprek;
de uiteindelijke beslissing berust bij Gehlek Rimpoche.

Meer weten?
Voor vragen of nadere informatie kun je contact opnemen met Marianne de Kok, telefoon: 024-3239484, e-mail: marianne.de.kok@planet.nl.

WACHTEN OP HERUKA

















JEWEL HEART

Redactie:
Phil van Andel
Inge Eijkhout
Albert Mund
Elly van Doorn
Karin Wilbrink

Oplage: 300

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Hatertseveldweg 284,
6532XX Nijmegen.

Inlichtingen: 024-322 69 85.

E-mail:
secretariaat@jewelheart.nl,
nieuwsbrief@jewelheart.nl,

Website: www.jewelheart.nl .

Postbank: 5712289.

Abonnement: € 10,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij:
5 februari 2005

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.
De spiritueel leider is
Gehlek Rimpoche.